

# COPD

## ハンドブック

# 病気を悪化させない ための日常生活とは

監修

西村 正治 先生

豊水総合メディカルクリニック/  
北海道呼吸器疾患研究所  
北海道大学  
名誉教授



# 効果的な禁煙のススメ

～禁煙法について～

禁煙はCOPD治療の第一歩です。きちんと実行しましょう。喫煙は基本的には薬物依存症として考えられます。一般的には、起床後30分以内にタバコを吸いたくなったり、1日1箱より多く吸う場合にはタバコに含まれるニコチンへの依存度が高いと考えられています。

## ▶ 今、タバコをやめることが大切です

長期にわたる喫煙者のうち7人に1人がCOPDになると言われています。タバコをきっぱりやめて適切な治療を受ければ、病気の進行を遅らせ、症状を楽にすることができます。



## ▶ 禁煙外来や禁煙教室を積極的に活用しましょう



禁煙しようとする場合は、禁煙外来をもっている病院を受診することもひとつの方法です。

また、禁煙を助けるためのおくすりも薬局で購入することができます。



# 病気を悪化させない6つの法則

～日常生活の注意とワクチンのすすめ～

COPDの患者さんにとって、かぜ、インフルエンザ、肺炎は大敵です。これらにかからないように注意しましょう。

## ▶ 病気を悪化させない6つのポイントを覚えましょう

- ① 人ごみを避ける
- ② 帰宅したら、手洗いとうがいを忘れずに
- ③ 十分な睡眠をとる
- ④ 栄養のあるバランスのとれた食事をする
- ⑤ インフルエンザワクチンを毎年忘れずに
- ⑥ 肺炎球菌ワクチンを接種する



# 活動的な毎日を送るために

COPDの安定期の治療の一環として、毎日の生活でできるだけからだを動かすことが重要です。

日常生活のなかで、少しでも意識的に動くことで運動能力が維持・向上され、ご自分の生活の質を高めることにつながります。



運動能力を高めることによる効果



## ▶ 無理なく日常的に行えることを見つけましょう

習慣的に無理のない範囲で続けることが大切です。日常生活のなかに組み込めることを考えてみましょう。

- 症状に合わせた、毎日15～30分のウォーキングなどの運動
- 呼吸体操などの筋肉の強化
- 柔軟性を維持するストレッチ



### 呼吸リハビリテーションとは

病院で効果的な呼吸リハビリテーションのプログラムを実施している施設があります。気になる場合は医師に相談してみましょう。

# 自分でできるカンタン栄養管理

～栄養管理法について～

COPDの場合、体重が減少する患者さんがかなり多くみられます。通常、体内の脂肪と筋肉が減少します。このような患者さんでは、呼吸器感染症にかかる機会も多く、病気が悪化しやすくなります。

## ▶ 栄養管理の4つのポイント

COPDの患者さんは、日ごろから、下のポイントに気をつけて食生活を送りましょう。

- 1.健康な人よりカロリーを多めに摂りましょう。1回の食事を多く摂れない方は、食事回数を増やすのも1つの方法です。
- 2.特に良質のたんぱく質をたくさん摂取するようにしましょう。たんぱく質のなかでも分枝鎖アミノ酸（とうもろこし、牛乳、鶏卵、鶏肉などに多く含まれます）をたくさん含むものを食べましょう。
- 3.消化管内でガスが発生すると横隔膜の動きが制限され、息切れが悪化することがあります。便秘がちの人やおなかが張りやすい人は、いも類、豆類、炭酸を含む飲みものなど消化管内でガスを発生させるような食品の摂りすぎには注意しましょう。



## ▶ 栄養治療について

患者さんによっては、医師や栄養士による食事指導が行われることがあります。

A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.

肺の病気COPD(慢性閉塞性肺疾患)「COPD-jp.com」  
の総合情報サイト

<https://www.copd-jp.com>

検索

提供：

日本ベーリンガーインゲルハイム株式会社

