



慢性閉塞性肺疾患 (COPD) について よく知り、治療について一緒に考えましょう。



このリーフレットの
使い方について
動画でご覧いただけます。

QRコードを読み込んでいただくと、
動画が再生されます。



監修：プラーナクリニック 院長 青木康弘先生

これは、SDM(Shared Decision Making: 共有意思決定)の考え方をうけ、
医師と患者さんが話し合いながらCOPDの治療方針を決めていく際に、ご活用いただけるためのサポート資料です。



SDMを実施するときの3つのポイント

- 禁煙や吸入など、患者さん自身の意思によってアドヒアランスが変わりやすい「確実性の低い」治療を実施する時に用いる。
- SDMを用いる場合は、なるべく項目を絞り、「これならできそう」と患者さんが自信を持てるようにする。
- どんな風に目標を達成していくのか、具体的に一緒に考えていく。

この資料の使い方

STEP 1

STEP 2

STEP 3

禁煙・吸入薬・呼吸リハビリテーションについて、患者さんの希望を確認し、該当する項目にチェックを付けます。

どんな風にすれば続けやすいか、具体的に記載します。

切り取って、患者さんが持ち帰り、治療に取り組む

- 吸入の器具を、間違いなく操作できるか確認したい
- 薬が肺まで届くように、適切に吸入できているか確認したい
- 吸入薬を吸う時間帯を相談したい
- 薬剤師による吸入指導を受けたい

毎日、正しく吸入を続けるために、
どんな工夫ができますか？

今飲んでる薬と
一緒に置く。



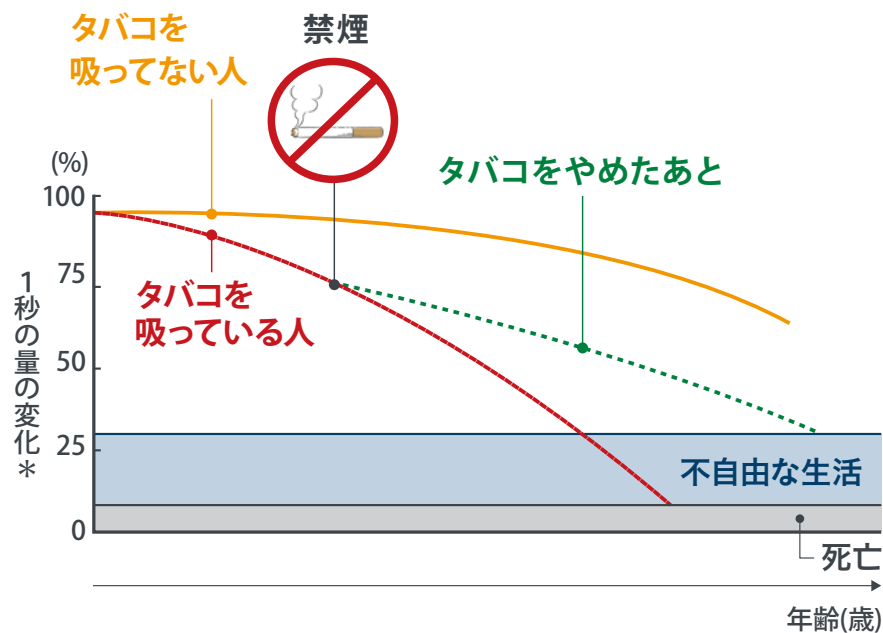
COPDの治療目標は、以下の3つを守って健康寿命を延ばすことです。

禁煙	吸入薬	呼吸リハビリテーション
<p>禁煙を続けること</p> <p>禁煙・吸入薬・呼吸リハビリテーションについて、ご自身に合った進め方を担当医と話し合い、出来ることを一緒に考えてみましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 周囲に禁煙できているので大丈夫 <input type="checkbox"/> 禁煙の大切さについて改めて啓蒙を聞きたい <input type="checkbox"/> 禁煙のアドバイスを受けながら、自分で禁煙に乗り進みたい <input type="checkbox"/> 禁煙のためのお薬を処方してほしい <p>禁煙を続けるために、どんな工夫ができますか？</p>	<p>毎日、正しく吸入すること</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 吸入の器具を、間違いなく操作できるか確認したい <input type="checkbox"/> 薬が肺まで届くように、適切に吸入できているか確認したい <input type="checkbox"/> 吸入薬を吸う時間帯を相談したい <input type="checkbox"/> 薬剤師による吸入指導を受けたい <p>毎日、正しく吸入を続けるために、どんな工夫ができますか？</p>	<p>体を動かすこと</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 家の中で、家事などで動く時間を増やしたい <input type="checkbox"/> 家の中で、体操などの体を動かす時間をつくりたい <input type="checkbox"/> 外へ散歩に行くようにしたい <input type="checkbox"/> 歩数計をつけて、自分の活動量を測ることにしたい <p>体を動かすことを続けるために、どんな工夫ができますか？</p>

監修：プラーナクリニック 院長 青木康弘先生

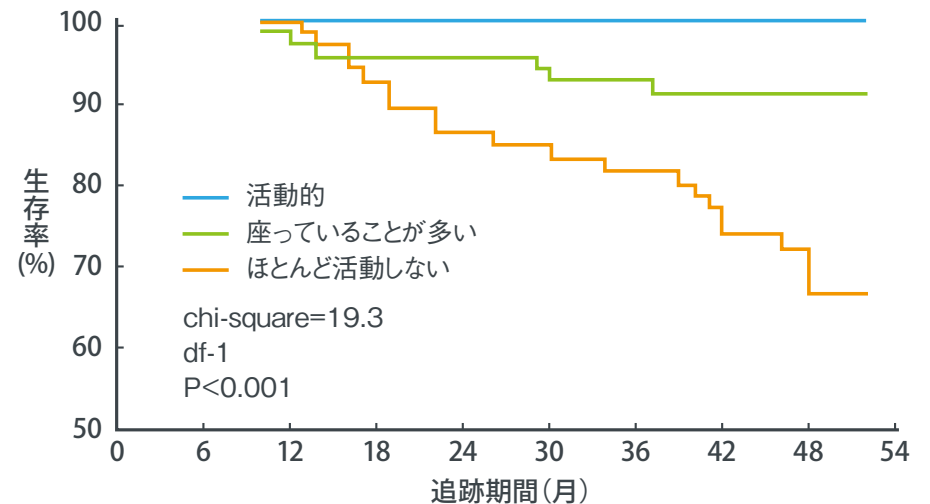
COPDでは、禁煙や身体活動に取り組むことで、 病気の進行を緩やかにすることができます。

禁煙とCOPDの進行



*25歳時の1秒量を100とした比較
Fletcher C, et al. Br Med J 1997;11645-1648.より改変

COPDの身体活動レベルが 生存率に与える影響



対象・方法: GOLD stage1~4期(I期34例、II期57例、III期43例、IV期36例)の安定期のCOPD患者170例(男性128例、女性42例)を対象に、前向き研究を実施し、COPDの重症度と疾患進行に及ぼす要因について調査した(観察期間10~53ヶ月、中間値48ヶ月)。

Waschki B, et al. :Chest 2011; 140: 331-342より引用

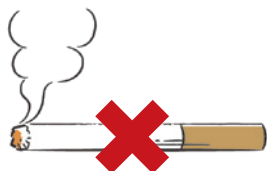
健康日本21では、高齢者の日常生活における歩数の目標値として、男性6,700歩、女性5,900歩があげられています。

COPDの治療目標は、以下の3つを守って健康寿命を延ばすことです。



禁煙

禁煙を
続けること



禁煙・吸入薬・呼吸リハビリテーションについて、ご自身に合った進め方を担当医と話し合い、出来ることを一緒に考えてみましょう。

- 順調に禁煙できているので大丈夫
- 禁煙の大切さについて改めて説明を聞きたい
- 医師のアドバイスを受けながら、自分で禁煙に取り組みたい
- 禁煙のためのお薬を処方して欲しい

禁煙を続けるために
どんな工夫ができますか？

吸入薬

毎日、正しく
吸入すること



- 吸入の器具を、間違いなく操作できるか確認したい
- 薬が肺まで届くように、適切に吸入できているか確認したい
- 吸入薬を吸う時間帯を相談したい
- 薬剤師による吸入指導を受けたい

毎日、正しく吸入を続けるために、
どんな工夫ができますか？

呼吸リハビリテーション

体を
動かすこと



- 家の中で、家事などで動く時間を増やしたい
- 家の中で、体操などの体を動かす時間をつくりたい
- 外へ散歩に行くようにしたい
- 歩数記録をつけて、自分の活動量を知ることからはじめたい

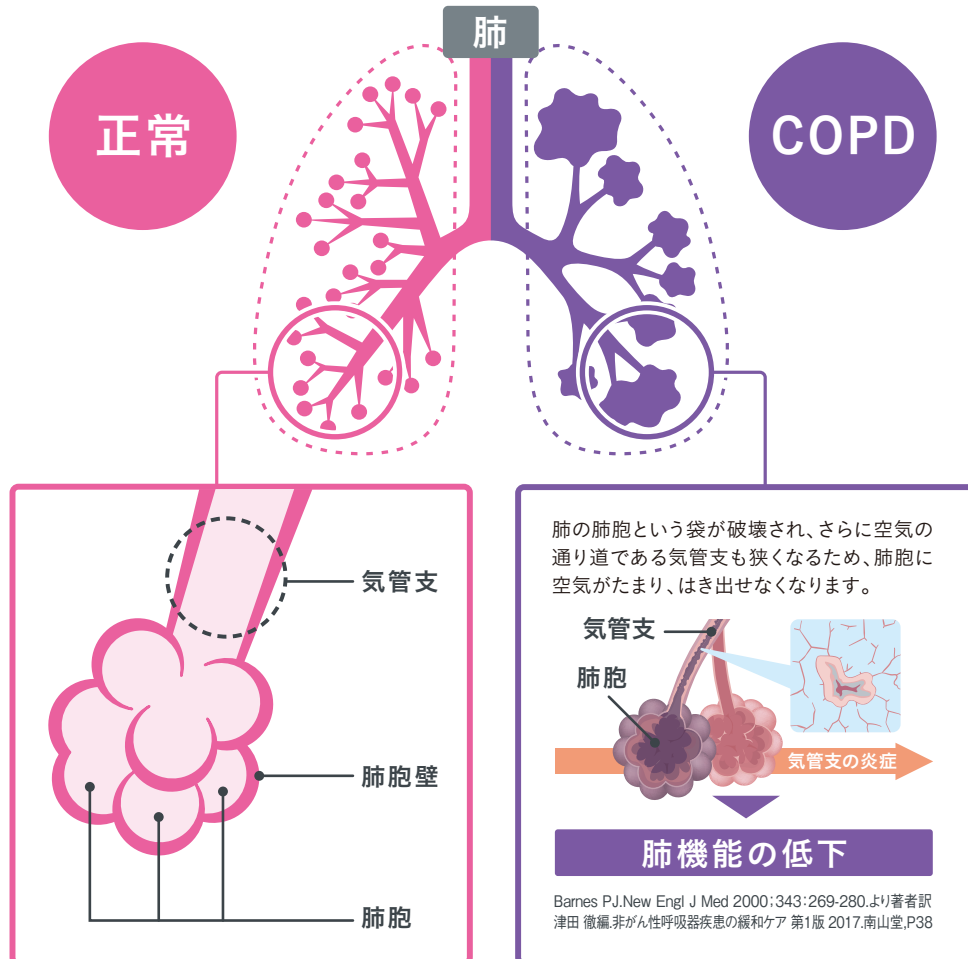
体を動かすことを続けるために、
どんな工夫ができますか？



慢性閉塞性肺疾患 (COPD)についてよく知り、 治療について 一緒に考えましょう。



COPDは、タバコの煙などの有害な物質を長いあいだ吸い続けることで起こる肺の病気です。



COPDは放っておくと、
症状が進行して生活に大きな影響が
あられるかもしれません。

軽症～中等症



咳・痰



階段で息切れ



一緒に歩くと遅れる

はじめは、多くの患者さんがこれらの症状を
「タバコのせいかな」、「歳のせいかな」、
「運動不足のためかな」と勘違いしているかもしれません。

重症～最重症



着替え、洗面など
日常生活の動作でも息切れ



安静でも息切れ



寝たきり

