

近ごろ

上がったたり

歩いたり

できて

ます？

息切れが

隠れている

かも

しれません

息切れに  
気づいたら、  
お早めに主治医に  
ご相談ください。

「知っておきたい」「ためになる」情報を、  
ウェブサイトでお届けします。

- ・COPDの疾患や治療の解説
- ・ウォーキングマップ
- ・呼吸リハビリテーション
- ・呼吸器学会認定施設の検索



COPD-jp.com

検索



# 「息切れ」が隠れていないか チェックしてみましょう。

「少し歩いただけで疲れるので、短い距離でも車を使ってしまう」  
「階段はつらいので、少し遠回りでもエスカレーターがないか探してしまう」  
ということはありませんか？

まずは、少し歩いてみて、息切れの程度をチェックしてみましょう。

## ドクターのワンポイントコメント



チェックシートで2以上に当てはまる人は、息切れの中に病気が隠れているかもしれません。病気の治療をすることで、息切れなどの症状を改善することが期待できます。一度、主治医に相談してみましょう。

当てはまるもの1つだけにチェックしてください。  
(ご家族や友人にチェックしていただくことも効果的です。)

## 息切れのチェックシート

<p>0 <input checked="" type="checkbox"/></p> <p><u>激しい運動をした時だけ</u> 息切れする。</p> 	<p>1 <input checked="" type="checkbox"/></p> <p><u>平らな道を早足で、または、ゆるやかな上り坂を歩く時</u> 息切れする。</p> 	<p>2 <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>息切れのために、<u>同世代の人より歩きのが遅い。</u> または、<u>歩いていて立ち止まる。</u></p> 	<p>3 <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>息切れのために<u>100m、または、数分歩いて立ち止まる。</u></p> 	<p>4 <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>息切れがひどく<u>外出できない。</u> または、<u>着替えの時にも</u> 息切れする。</p> 
--	--	--	---	--

## 年だと思ってあきらめていた。 でもそう言えば・・・

息切れを年のせいだと思っていた。確かに、若いころタバコを吸っていたし、  
同じ年代の人と比べると、自分は活動的ではないかもしれない。

振り返ると、

- ・家でじっとしていることが多い
- ・人と会うことが面倒に思える
- ・ぐっすり眠れない

といった症状があった。

これも、COPDという病気の特徴らしい。



## あきらめずに治療を続ければ、 やりたいことができます。

COPDは、タバコの煙などの有害な物質を  
長期間吸い続けることなどで起こる肺の病気です。

少しでも病気の悪化を防ぐために、

禁煙するとともに、適度に体を動かすことが大切です。

意識して散歩するなど、

活動的な生活を心がけましょう。

また、医師から治療薬を処方された場合には、

その服用を必ず継続しましょう。

そうすれば、やりたいことが普通にできる

生活を送ることができます。



## 「歩く」って、 こんなにいろいろな病気予防に！

歩くことで、がんや高血圧、糖尿病などさまざまな  
病気が予防できるんです。

下の表には、1日の歩数と速歩き時間別の、  
予防・改善できる病気が示されています。

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

挙げられています。

さあ、外に出て、歩いてみませんか。



### 1日当たりの歩数、速歩き時間※、予防・改善できる病気

歩数	速歩き時間	予防・改善できる病気
2,000歩	0分	寝たきり
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7,000歩	15分	がん、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7,500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下
8,000歩	20分	高血圧症、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム(75歳以上)
9,000歩	25分	高血圧(正常高値血圧)、高血糖
10,000歩	30分	メタボリックシンドローム(75歳未満)
12,000歩	40分	肥満

(青柳幸利、中之条研究—高齢者の日常身体活動と健康に関する学際的研究。医学のあゆみ。253。2015。793-798より改変)

※一日の歩数のうち、速歩きで歩いてほしい時間

# ウォーキングを楽しく行うためには、 「準備」と「心がけ」が大切です。

交通量が少なく起伏の少ない安全な道を選んで、まずは、週2回、20分くらいのウォーキングからはじめてみましょう。慣れてきたら、少し息切れする程度のウォーキングに挑戦してみましょう。

## ウォーキング前

- ウォーミングアップとしてストレッチ体操(10-20分)
- 胸郭や首のストレッチ  
呼吸筋を動かしやすいと息切れも楽に

## ウォーキング時

- 地面を見るのではなく、視線を高く  
いつもと違ったものが見え、歩くことが楽しくなります
- いつもより少し速度を上げて、歩幅を10センチプラスして歩きましょう

## ウォーキング後

- 約10分クールダウンしましょう

## ▶パニックコントロール

息苦しくなった時は、壁に手をつくなどして、落ち着いて呼吸を整えましょう。



## ▶雨の日でも

梅雨の時期など外でウォーキングができない時は、工夫次第で家の中でもできる体操に挑戦しましょう。



詳しくは  
こちらの動画を  
ご覧ください。



# 寄り道だって立派な運動です。

「歩くことが病気予防になるからといわれても、

わざわざウォーキングなんてとてもとても…」

という人もいると思います。

ダイエットのためにウォーキングなんて、

挫折して続かないということはよくある話。

もし運動が苦手なら、「寄り道」だって立派な運動です。

何かのついでの寄り道であれば、

「歩いている」という意識もそれほどなく、運動できるかもしれません。

病気予防の第一歩に、まずは「寄り道」をはじめてみませんか。

新たな“何か”に出会えるかもしれません。



## 新しい“何か”に出会うため、 ちょっと寄り道、してみませんか？

京都祇園・花見小路通

寄り道には目的が必要ですが、もし思いつかないのであれば、「ちょっと出会いを探しに」出かけてみてはいかがでしょうか。

季節を感じるものやふれ合い、イベントやおいしいものなど、歩き慣れた近所の道でも、出会いや発見はたくさんあります。

通院や通勤、買い物などのついでがチャンスです。  
ぜひ、下のヒントを参考にして、  
あなたなりの出会いを見つけてみてください。

「気がついたら歩いていた」となれば大成功。  
楽しんで、運動もできて、一挙両得です。

### 例えば近所で、こんな出会い



#### 【旬】に会う

普段口にする食材も、旬のものを選べばまた格別。季節ごとの行事食も風情があってよいものです。これらを求めて歩くのも、寄り道の楽しみの1つといえるでしょう。



#### 【伝統】に会う

全国のお寺や神社では、節目ごとに伝統的な行事が行われます。例えば神社では、端午の節句が有名な「五節句」。お寺では、御釈迦様の誕生を祝う「花まつり」などがあります。



#### 【季節】に会う

日本には美しい四季があり、それは近所の公園や道端などでも見つけられるものです。春を告げるウグイス、秋の風物詩のコオロギなど、「小さな四季」探しに出かけてみましょう。



#### 【人】に会う

せっかく買い物に行くのなら、昔ながらの商店など、お店の人とふれ合えるところを選んでみませんか？ 行きつけのお店を探しに近所を巡るのも、楽しい寄り道になるかもしれませんね。

# 寄り道モデルコース～北九州・小倉～

## 文化財を見に行こう

建物や遺跡の文化財は、地方自治体指定のものも含めると全国に数万か所。探してみれば、散歩で歴史的な場所に訪れることができるかもしれません。



## 公園では、足元も見てみよう

公園では四季折々の自然が楽しめます。なかにはその土地本来の自然林を残す公園も。サクラなど、上に目が行きがちですが、野花など、足元にも出会いがあるかも？



## もう1つのわが家探し

行きつけのお店を探しましょう。自分に合うお店かどうかは店主さん次第なので、まずは話しかけてみて。「お客さん」の立場なら、話しかけるハードルも低いはずですよ。



## 伝統グルメは和菓子屋にアリ

日本の伝統行事は、その多くにお菓子が登場。和菓子は、季節感も楽しめるフードなのです。スーパーにもありますが、やはり和菓子屋で買ったほうが風情がありますね。



## 寺社仏閣はネットで検索

普段でも、寺社を歩くのは気持ちがいいですが、行事を見学するのもよいものです。Webでスケジュールを掲載しているところもあるので、ぜひチェックしてください。



ご近所から知らない街まで。目的も見えて、距離もわかる。気ままに歩くのもいいけれど、地図を見て歩くのもおすすめです。

ご近所の街や 趣味に合った地図をこのサイトから探して歩いてみましょう。 COPD-jp.com ▶▶▶▶

