

こんにちは保健師です。

今月の担当は、平野 悠です。


肺の生活習慣病「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」をご存知ですか

COPDとは、Chronic Obstructive Pulmonary Diseaseの略で、「慢性閉塞性肺疾患」と呼ばれ、従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称です。

COPDは、長年の喫煙習慣のある方に多い生活習慣病で、タバコの煙などの有害物質を長期に吸い込むことにより、空気の通り道である気道(気管支)や、酸素の交換を行う肺(肺胞)などに炎症が起き、その結果、気管支は狭くなり、肺胞は壊れ、空気の出し入れがうまくいけなくなり、呼吸がしにくくなる病気です。

COPDは早期発見・早期治療が大切になります。

<p>症 状</p>	<p>① 階段の上り下りや、体を動かしたときに息切れがする。</p> 	<p>② 慢性的なせき・痰、息苦しさがある。</p> 
----------------	--	--

<p>診断方法</p>	<p>呼吸が十分に行われているかを調べる「呼吸機能検査」を行います。</p> 
-------------	---

<p>治療方法</p>	<p>禁煙 タバコを吸い続ける限り病気は進行します。気づいた時点で禁煙しましょう。</p> 	<p>薬物療法 主に吸入するタイプの気管支を広げる薬を使います。</p> 	<p>呼吸リハビリテーション 口すぼめ呼吸や腹式呼吸などでできるだけ息切れを起こさないための呼吸の仕方を覚えます。</p> 	<p>酸素療法 病気が進行した場合は、酸素ボンベ等を用いて酸素を供給します。</p> 
-------------	--	---	---	---

<p>感染予防</p>	<p>COPDの方は炎症によって気管や気管支などの粘膜が傷ついているため、ウイルスや細菌など病原体に感染しやすくなっており、インフルエンザや肺炎にかかった時は重症化する危険があります。日頃から手洗い等の感染予防に努め、インフルエンザや肺炎球菌の予防接種を受けておきましょう。</p>
-------------	---