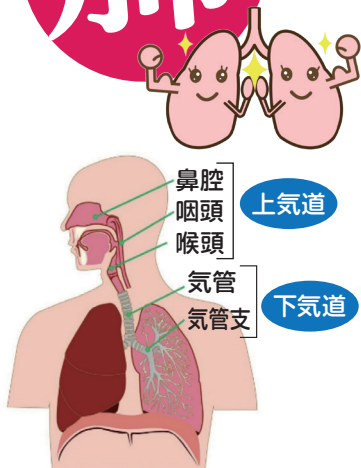




肺の生活習慣病を防ぎましょう!



◆はな・のど(上気道)の急性炎症

・感冒・各種ウイルス感染症(インフルエンザ・コロナ・アデノ・EB等)

◆肺(下気道)の可逆性急性炎症

・気管支喘息

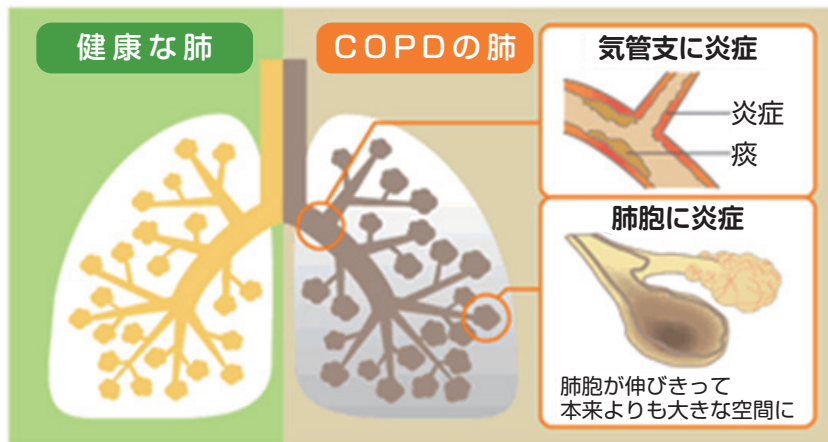
肺(下気道)の常態的炎症がCOPD

* 肺に有害な物質(タバコの煙など)を長期に吸入することが主な原因

* 息をすることが辛くエネルギーが10倍かかるので、体重が減り体力が落ちます

COPD セルフチェック

- 歩くだけで息切れ(犬の散歩や階段でも息切れ)
- 風邪ではないのに咳
- 朝から痰



広げるとテニスコート一面分の広さになる肺泡は、炎症が進むと、酸素を取りこむ働きができなくなり、元に戻りません。

肺泡から取り込まれた酸素は全身を巡りますが、酸素飽和度(SpO2)が低いと息苦しくなります。

パルスオキシメーターで測定可

正常値: 96~99%
異常値: 90%以下



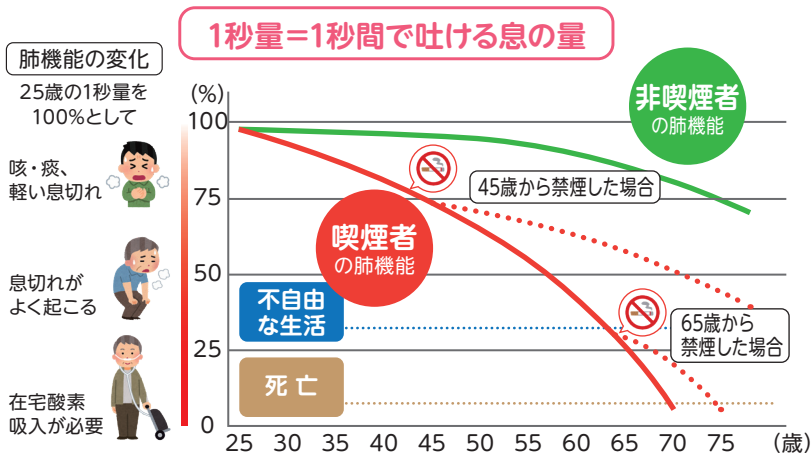
Q.どのような薬を使いますか?

残された肺泡を生きかすために気管支拡張剤の吸入や、炎症を抑えるステロイドを使います。



Q.薬の効果を最大限に引き出すには?

- 指示された用法・回数・量を守る(特にステロイド)
- 調子が良くても継続する(定期吸入薬)
- 調子が悪くなったとき自己判断で増やさない、特に発作止めに頼らない
- 感染症にかかったら早めの受診(コロナ重症化リスクにCOPD)



これらに気をつけて過ごしましょう!

うがい手洗い感染症予防

とにかく禁煙(家族の喫煙でも影響)

室内の清掃や寝具の管理

ストレス回避

栄養管理

体力保持

運動習慣