

# COPDのお話 その2

まずは前回の復習から。

## 【復習】

COPD はかつての肺気腫と慢性気管支炎をいっしょにしたものです。原因のほとんどはたばこの煙で、1日に20本のタバコを吸い続けると6割の人がCOPDになるといわれています。肺が壊れて酸素を体に取り込めなくなって息が切れやすくなります。咳や痰も増えることがあります。予防と進行の抑制のためには禁煙が必要です。

## 【COPDの増悪とは?】

風邪やインフルエンザなどの呼吸器の感染症をきっかけに、呼吸困難などの症状が悪化して、いつもの治療で改善せず、治療内容を変更する必要がある状態をCOPDの「増悪」といいます。

いったん増悪を起こすと、命にかかわることがあります。また、息切れや風邪のような症状、呼吸機能の低下は回復までに1ヶ月以上を要する場合があります。いったん増悪を起こすと、その後反復する患者さんがいますが、増悪を起こさない人に比べ、生活の質をより低下させたり、より命にかかわることがあります。そのため、普段から増悪を起こさない対策が重要となります。

## 【増悪はなぜ怖いのか?】

COPDは増悪のたびに段階的に悪化することが知られています。このような事態を避けるためには、「増悪を繰り返さない」、「増悪が起きたら早めに対応する」ことが重要です。痰の色や量が増加した場合は、早めに受診しましょう。



## 【増悪を予防する】

### ①感染予防の対策を

増悪のきっかけとなる風邪やインフルエンザを予防することが重要です。ふだんから、うがい、手洗いなどの感染予防の対策を行いましょう。インフルエンザワクチンには増悪の頻度を減少させたり、インフルエンザや肺炎による入院や死亡を減少させる効果があります。毎年、シーズン前にインフルエンザワクチンを受けましょう。肺炎球菌はCOPDの増悪や肺炎を起こす病原体の一つで、この菌に対するワクチンには、この菌による肺炎を予防する効果があるとされます。ワクチンの効果は5年間持続し、再接種も可能です。COPDの方は肺炎球菌ワクチンの接種は必ず受けましょう。



### ②吸入薬を利用する

COPDの治療に定期的に用いられる吸入薬にも増悪予防効果があります。そのため、これらの薬剤が処方されている場合には、医師の指示通りに継続して使用することが重要です。



### ③運動療法をおこなう

運動を継続して、身体活動を向上させることも増悪予防に重要です。ふだんから運動を継続するようにしましょう。



以上、2回にわたってCOPDのお話をしました。



タバコを吸っている方、禁煙の踏ん切りがつかない方、一回診察を受けるところから始めてはどうですか?

★11月17日(日)開催 第13回 生協北診健康まつり スローガン★  
「これからも、この親切と安心を・地域に広がる笑顔の輪!!」



# 北診だより

二〇一九年九月号

東京ほくと医療生活協同組合

2019年9月1日

東京都北区

東十条2-8-5

生協北診療所

TEL

03(3913)5271

「北診だより」

作成委員会発行

通巻120号

発行責任者

関根 覚



http://hokuto-kita-clinic.jp/

これから、この親切と安心を。地域に広がる笑顔の輪!!

# 第13回★生協北診健康まつり

11月17日(日) 午前10時～午後2時

- ★参加協力券 200円 空クジなし福引付
  - ★無料野菜 先着100名にプレゼント
  - ★健康チェック (歯科医師による口腔チェックあり)
  - ★模擬店 ★福引 ★ビンゴ大会 ★ロコモ体操 ★みんなで歌おう!
- ★只今、バザーの品を募集中です!**



東京ほくと医療生活協同組合

## 健康チャレンジ 2019

取り組み期間 **2019年10月1日～11月30日**  
 最終提出締切 **2019年12月20日**

★金曜夜間外来をやっています (内科)

★禁煙外来をやっています

### 生協北診療所 七つの特色

★送迎をやっています

★往診をやっています

★CT検査をやっています

★ロコモ体操教室をやっています  
 毎月第4木曜 12時から

★HbA1cの結果が即日わかります (昼間のみ)

(壬午5丁目) 団地支部運営委員 佐藤久子



お菓子付き、飲み物はおかわりができ、菓子パンなどの販売や、手作りの差し入れや持ち寄りもあり、参加者には嬉しそうです。

壬午5支部は、昨年9月にオープンした当時から、カフェのスタッフとして理事の石原さんと一緒に数人が参加していますが、今ではロコモ体操の後に立ち寄る組合員も増え、8月22日には7人も参加しましたので、記念写真を撮りました。カフェにある歌集で声をそろえて歌いました。みなさん美声で、懐かしい歌をリクエストしながら歌い、楽しみました。

6月の機関紙『ほくと』に壬午5丁目団地支部の組合員5人が『すこし班』を結成し、北診のロコモ体操に参加している写真が掲載され、団地の数人の方に「写真見たわ」「どんな体操?」「以前行っていたのよ」など、声をかけられました。月に一度ですが、30分くらいしっかりと体を動かし、歩行練習もしています。涼しい時でも少し汗ばむくらいで、北診の麦茶サービスもいただけます。

壬午5支部の班会は健康チェックをはじめ、暮らし・社会の出来事・団地のこと・趣味・スポーツ・芸能... といろいろなことが話題になり、和気あいあいと楽しくおしゃべりがはずみですが、カフェでも「100円で、おいしく・楽しく・交流」でき、ロコモ体操とセットなら「健康づくり」がプラスされます。お近くのみなさん、壬午5団地のみなさんも、ぜひお越しください。お待ちしております。

# 「ロコモ体操」から「きたカフェ」!

気軽に立ち寄りほっとひととき! 「きたカフェ」  
 毎月第4木曜日 10:30～15:00

## 平成31年度北区後期高齢者健康診査

75歳以上の方の北区後期高齢者健診が行われています。  
**9月7日(土)から10月31日(木)まで**です。  
 日頃、診療所にかかられていない方もこの機会に健診を受けましょう。