

# RST

Respiration care Support Team  
(呼吸器ケアサポートチーム)

COPD(慢性閉塞性肺疾患)患者さんの  
日常生活動作の注意点



# COPDをご存知ですか？

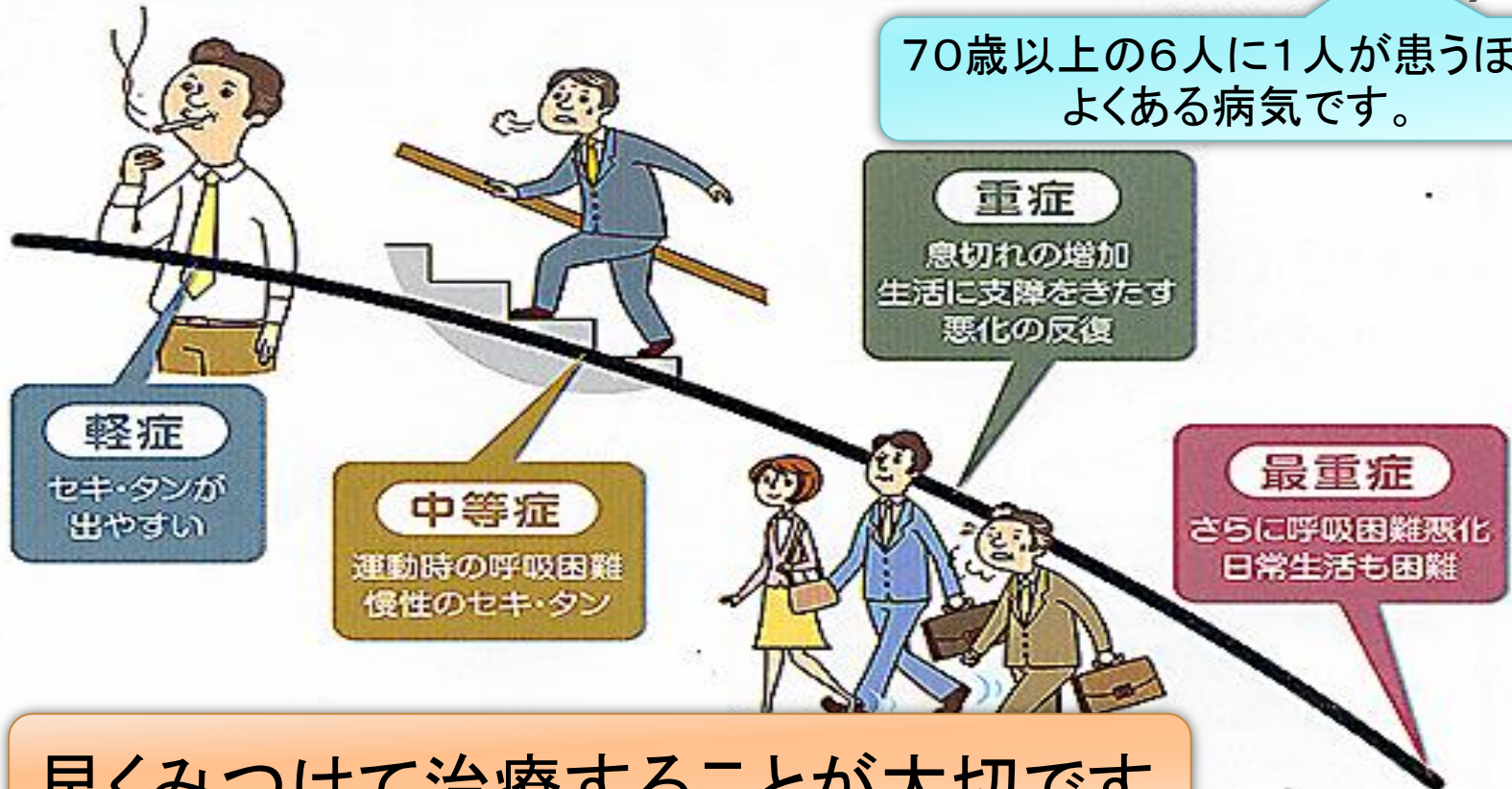


**COPD(慢性閉塞性肺疾患)**は肺の生活習慣病  
主に長期間による喫煙が原因で、肺に炎症が起こり、  
息が吐きにくくなる進行性の病気です。

病期の経過



悪化



70歳以上の6人に1人が患うほど、よくある病気です。

早くみつけて治療することが大切です

時間の経過 → ゆっくり進行します

# COPD質問票 (引用:一般社団法人 GOLD日本委員会)

呼吸に問題を感じている方に質問し、合計点により COPD(慢性閉塞性肺疾患)の可能性を推し量るものです。

ご自身についてお伺いするものです。

1~5の各質問に対するご自身の回答の点数を合計してください。

- 1 過去4週間に、どのくらい息切れを感じましたか？
- 2 咳をしたとき、粘液や痰などが出たことがこれまでにありますか？
- 3 過去12か月の間で、呼吸に問題があるため、以前に比べて活動しなくなった。
- 4 これまでの人生でたばこを100本は吸った。
- 5 年齢

各質問の回答の選択肢と点数は  
次のページからです



# COPD質問票

1 過去4週間に、どのくらい息切れを感じましたか？

まったく  
感じなかった



0点

数回感じた



0点

ときどき感じた



1点

ほとんど  
いつも感じた



2点

ずっと感じた



2点

2 咳をしたとき、粘液や痰などが出たことがこれまでにありますか？

1度もない



0点

たまに風邪や  
肺の感染症に  
かかったときだけ



0点

1か月のうち  
数日



1点

1週間のうち  
ほとんど毎日



2点

毎日



2点

# COPD質問票

3 過去12か月の間で、呼吸に問題があるために以前に比べて活動しなくなった。

まったく  
そう思わない



0点

そう思わない



0点

何ともいえない



0点

そう思う



1点

とてもそう思う



2点

4 これまでの人生でたばこを100本は吸った。

いいえ



0点

はい



2点

わからない



0点

# COPD質問票

## 5 年齢

35～49歳



0点

50～59歳



0点

60～69歳



0点

70歳以上



1点

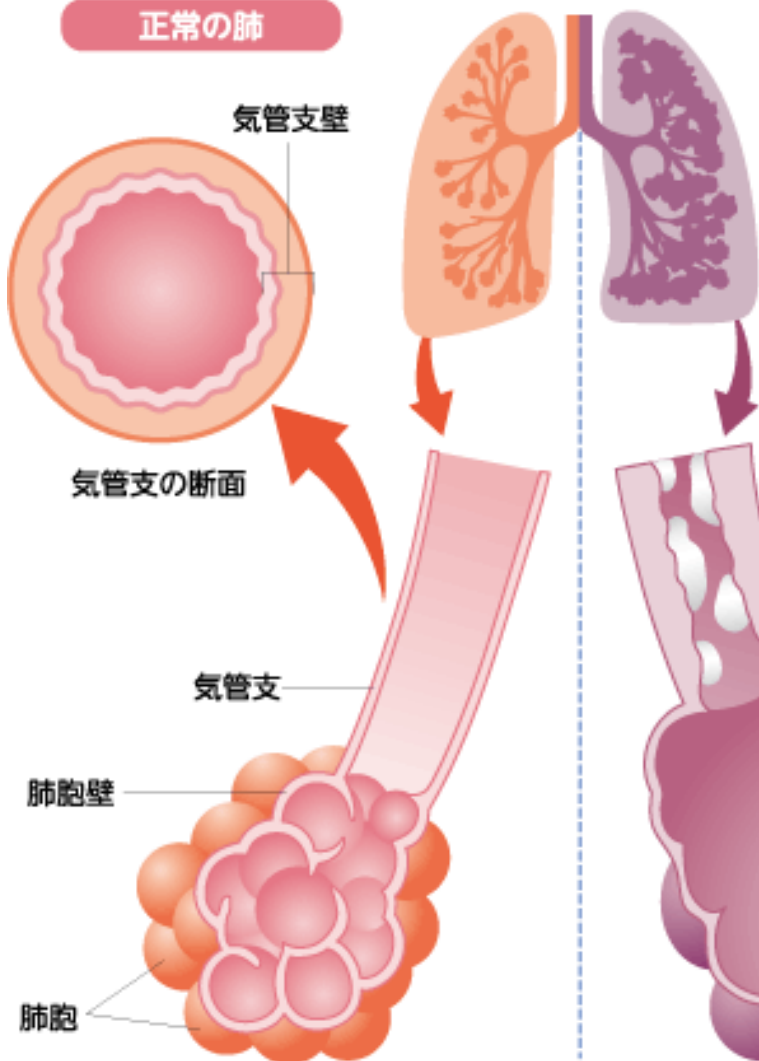
- ・1～5の各質問に対するご自身の回答の点数を合計してください。
- ・合計点が4点以上の場合、あなたの呼吸の問題は、COPD(慢性閉塞性肺疾患)が原因かもしれません。
- ・合計点が高いほど、COPDにかかっている可能性が高くなります。

# COPD（慢性閉塞性肺疾患）ってどんな病気？

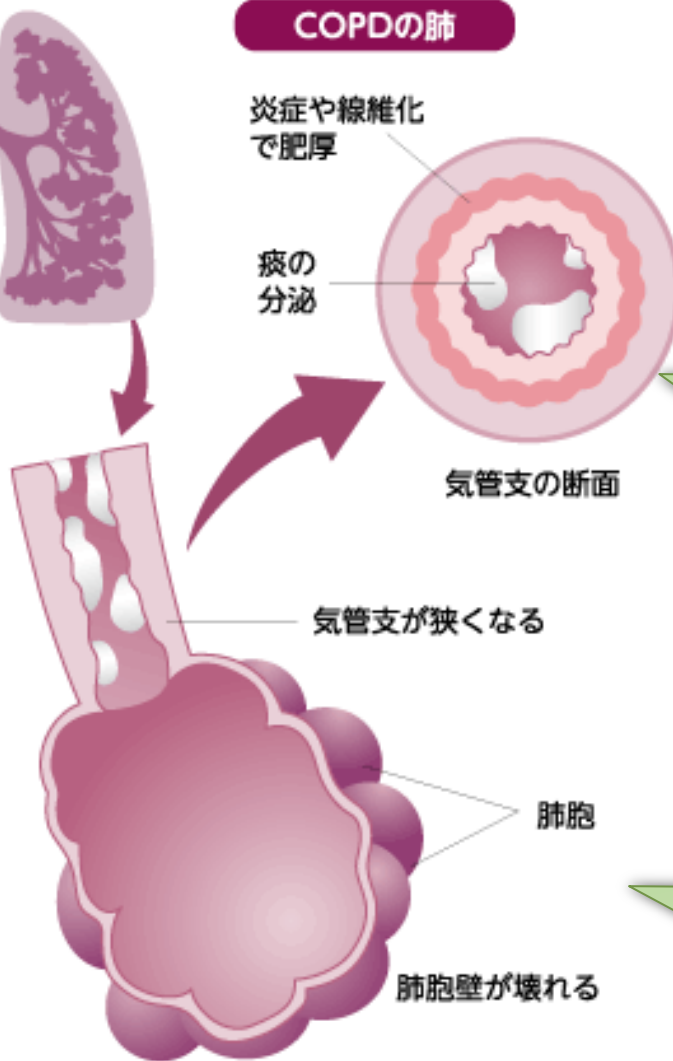
空気がうまく吐き出せなくなります



正常の肺



COPDの肺



気管支に炎症が起こり気管支の内腔が狭くなる

肺胞が壊れて弾力を失う

# 息苦しさは、症状を増悪させます

息切れや息苦しさは、日常生活を制限してしまうだけでなく、肺や心臓に負担がかかります。これにより、病状の増悪を起こしやすくなります。



## 息苦しくなりやすい動作

①腕を上げる動作



②腕を使って繰り返す動作



③お腹を圧迫する動作



④息を止める動作





息切れが生じる動作に対する対処法の1つとして  
「**日常生活動作の注意点**」について示します



- 1 歩き方
- 2 服の着方
- 3 洗顔・歯みがきの仕方
- 4 食事の仕方
- 5 排便の仕方
- 6 入浴の仕方

## 日常動作に共通する呼吸調節の方法

- ・息苦しくなりやすい動作の前に呼吸を整える
- ・口すぼめ呼吸をしながら、動作は「呼気時」にゆっくりと
- ・動作中に息を止めないよう、呼吸を意識する
- ・苦しくなるまで続けて動作をしないよう、休憩を入れる
- ・一度にいくつもの動作は行わずに、一つの動作後は、休んで呼吸を整える

# 1.歩き方

歩き出す前に息を吸う

すう



はいて



はいて



はいて



はいて



すう



すう



- ・歩き出す前に息を吸います。
- ・息を吐きながら「1、2、3、4」と4歩進み、息を吸いながら「1、2」と2歩進み、また息を吐きながら「1、2、3、4」と4歩進みます。
- ・これを繰り返して歩きます。

◎早く歩くことが目的ではなく、どれだけ長く歩けるかが大切です。  
◎息切れが生じたり、パルスオキシメータの酸素飽和度が下がっても、パニックにならないように呼吸をゆっくり整えましょう。



## 2.服の着方

- 椅子に座って行いましょう
- 前開きの服を選びましょう
- 両腕を低くして袖を通しましょう  
(腕を肩より上げない)
- 着る前にズボンと下着を合わせておき  
一度にはきましょう
- 足を組んで靴下をはきましょう
- 靴ひものない靴を選びましょう



### 3.洗顔・歯みがきの仕方

- 椅子に座って行いましょう
- 酸素供給用の鼻カニューラをつけている方は、「ちょっと」の間でも外さないようにしましょう
- 息切れが強いときは濡れタオルで拭きましょう



- 電動歯ブラシを使うと負担が少なくなります
- うがいをするときは、体を後ろにそらしすぎず、前にも倒しすぎないようにしましょう

## 4. 食事の仕方

- 肘をつけながら食事をする負担が少なくなります
- 麺類は、すする動作がないよう、あらかじめ短めに切ってスプーンに入れて食べましょう



## 5.排便の仕方

- 口すぼめ呼吸でゆっくり息を吐きながら徐々に力を入れましょう
- 息を止めて無理に力まないようにしましょう
- 手すりや、前方に台があると、上半身が安定しやすく動作が楽になります



## 6.入浴の仕方

- ・首までつかると胸が圧迫されます。お湯の高さをみぞおちぐらいにするか、湯船の中にイスを置きましょう
- ・肩や首周りが寒いときはバスタオルで保温しましょう
- ・40cm位の高めのいす（シャワーチェア）や、シャンプーハットを利用し、前かがみの姿勢を避けましょう

首までつかると、胸が圧迫  
されて息苦しくなります。



シャワーチェア



## おわりに

ここでご紹介したCOPD(慢性閉塞性肺疾患)患者さんの「日常生活動作の注意点」は、一般的な内容です。

呼吸に問題を感じていらっしゃる方は、受診後の主治医の指示に従ってください。

