

慢性閉塞性肺疾患 (COPD)について



呼吸器内科
成田 淳一

はじめに

慢性閉塞性肺疾患(COPD)は、主に長年の喫煙などのために肺に炎症が起きる病気です。肺に炎症が起きると空気の通り道である気道や気管支が狭くなったり、気管支の先にある肺胞が壊さる。うぶどうの房状をした肺胞が壊されたりして呼吸機能が低下してゆきます(図1)。ここではCOPDの特徴についてお話します。

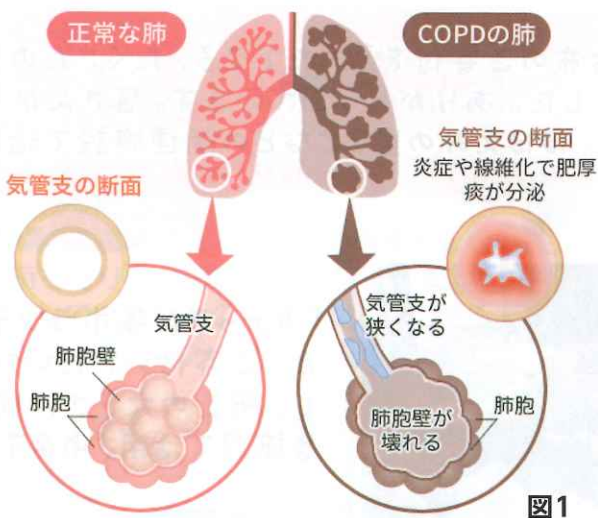


図1

2. COPDの検査

呼吸機能検査、胸部画像検査
呼吸機能検査(スパイロメトリー)で閉塞性換気障害があるかどうか調べます。閉塞性換気障害とは、息は吸えるけれども、吐き出すのが難しくなっている状態を言います。また、胸部レントゲン検査やCT検査で肺胞の壊れ(肺気腫)があるかを調べます。

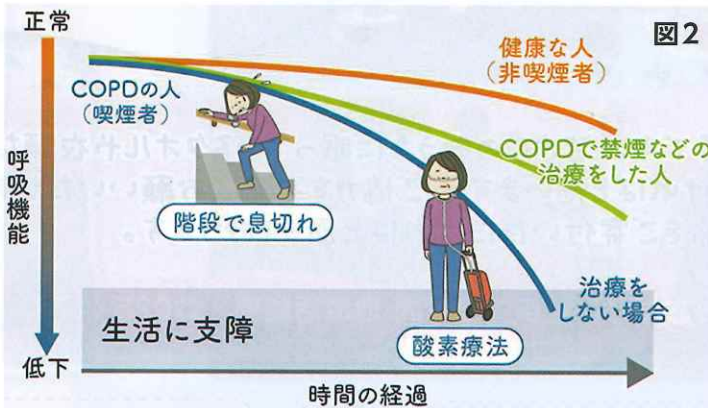


図2

3. COPDの治療

…まずは禁煙
禁煙が治療の基本です。禁煙と薬による治療で症状や呼吸機能の低下を抑えることができます。また、悪化させないためにインフルエンザや新型コロナウイルス、肺炎球菌のワクチン接種も大切です。薬による治療は、気管支を広げる薬、痰を出しやすくする薬、炎症を抑える薬が使われます。その他、運動療法、栄養管理、呼吸

4. 早い段階での適切な対応が重要

…健康寿命を延伸
COPDの症状は初期症状の咳や痰からゆっくりと時間をかけて進行しますが、症状が進むと酸素吸入をしないと動けなくなり、そのため、なるべく早い段階での適切な対応が重要です(図2)。症状が進行して歩くこともできなくなると、外出や運動を自然と避けるようになり、体を動かす機会が減ってしまうため、呼吸が苦しいことを感じづらくなります。結果として受診の遅れに

機能低下が進行した場合には酸素療法などがあります。

まとめ

COPDは世界の死因の第3位に数えられる重要な健康課題です。本邦では「健康日本21(第三次)」においてもCOPD対策が取り上げられ、主な目標として人口10万人あたり10・0(現状値13・3(2021年))と死亡率の減少が掲げられています。日本呼吸器学会では、早期受診の促進、診断率の向上と適切な治療介入を対策の柱に据えています。気になる症状がある際は近くの医療機関へご相談下さい。

5. 低栄養に陥りやすい

…筋肉量が減少
COPDの肺は空気をうまく出せずに膨らんでいるため、その下にある胃が圧迫されて食欲がわかないことがあります。食事量が減少することもあり、また、COPDの人では呼吸に消費するエネルギー量が健康な人より約10倍も多いため、ますます栄養不良となり、筋肉量も減少してゆきます。一度に多く食べられない場合は、食事以外に果物やチーズ、ゆで卵など手軽なおやつで上手な栄養補給が大切です。

つながることがあるため注意が必要です。

お買い物もたらす素敵な食材と効果!

デイサービスセンターなじょも

デイサービスセンターなじょもでは、ご利用者さまの「自分で買い物に行きたい」というお気持ちを大切に、定期的に買い物支援サービスを実施しております。

買い物は、なじょも1階にある産直市場ですることができます。ご自身で商品を選んだり、季節の食材に触れたりすることで心身のリフレッシュを図るとともに、皆さまが買い物を楽しんでいただるように対応させていただいております。また、ご自身で商品を選び、支払いを行うという一連の動作は、運動機能の向上や認知症予防にもつながる大切な活動です。

実際に利用している皆さまからは、「重いものを買っても、デイサービスの送迎車で自宅まで送ってもらえるので楽ちん」「わざわざスーパーに行かなくて済むからありがたい」とご好評です。

これからもご利用者さまの日々の生活の彩りと楽しみを添えられるよう務めてまいります。



ほほえみだより

介護老人保健施設
ほほえみの里きど

2026年の新しい年がスタートしました。

元旦のほほえみの里きどの厨房では、ご利用者さまに毎年恒例「お雑煮とおせちの盛り合わせ」を味わっていただくため、早朝からフル回転!品数が多いためいつもより盛り付けにも時間がかかりますが、無事完成!(ちなみにお正月にピンクと緑の色寒天を食べるのは新潟特有らしいです!)

嚥下機能の低下されている方に「もち」は危険な為、もち米100%のお粥を炊いて、飲み込みに配慮した「おもちゼリー」を作って、今年も全員の方に「ほほえみ特製お雑煮」を味わっていただくことができました。

「美味しかったよ!」の声に励まされ、今年もご利用者さまに喜んでいただける美味しい食事作りにがんばります!!



普通食のお雑煮・おせち



嚥下食のお雑煮・おせち

古布のご寄付 ありがとうございます！

12月号で古布のご寄付を募ったところ、たくさんの方からご寄付をいただきました。ありがとうございます。皆さんからご寄付いただいた古布は、ほほえみの里きどなどの関連施設で活用されています。



「ちょっくん隊ボランティア」の皆さんが、ご寄付いただいた布を切る作業をし、所定の大きさに切りそろえてから、各施設で活用されます。

ボランティアさんがミトンを作成してくれました。入浴介助時に、泡立てたミトンで入居者さまの身体を洗う際に活用されています。



まだまだ古布が必要です。皆さんのおうちに眠っているタオルや衣類などをぜひご寄付いただければと思います。ご協力をよろしくお願いいたします。
※衣類や布は、綿布をご寄付いただければと考えております。

お問い合わせ・搬入先

おたがいさまプラザ内 地域活動部 ☎025 (274) 7139 〒950-0862 新潟市東区竹尾4丁目12-16-2



組合員さんが大切にしていること、好きなこと、取り組んでいることをお届けします。今月は木戸総支部の組合員さんからご紹介いただきます。



86歳からの挑戦！

木戸総支部 組合員



私は86歳から趣味でピアノを始めました。ピアノの本を読み、独学でピアノを弾く練習をしています。

指を左右同時に使い、楽譜を読むことで一度にたくさんの動作が必要になり、頭の体操になります。難しいですが楽しく練習しています。



月に1回
カルチャースクール
にも通っています

ほほえみの里きど 皆で パツタン 懐かしの餅つき



ほほえみの里きどでは1月14日に餅つきを開催しました。

以前はどの家でも行っていた餅つき。ご利用者さまに楽しく、懐かしんでいただくために開催しました。最近身近で見ることができない餅つき。タイムスリップしたような気持ちになりました。次回開催する際には、餅つきができるご利用者さまには全員参加していただきたいと思います。

今回の餅つきで使用した臼や杵はボランティアさんから用意していただき、当日もご協力いただきました。

※今回の餅つきは水曜日のみの開催でしたが、来年は別の曜日で開催していきたいと考えています。

