

# 予防

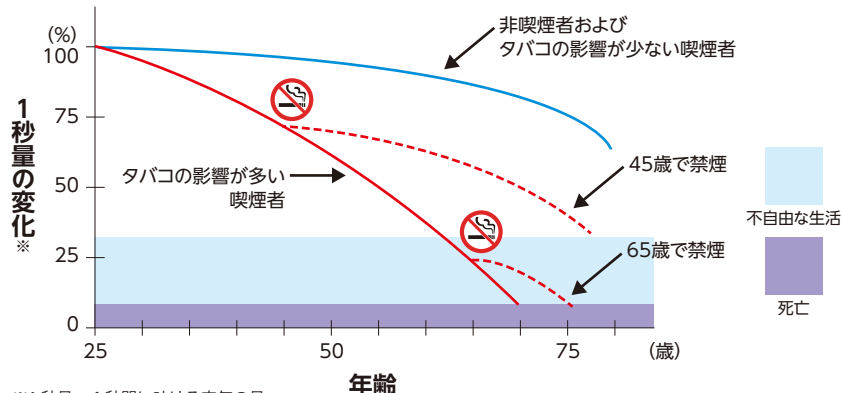
## 発症前の予防

COPDは罹患すると経年的に呼吸機能の低下が進行していくため、発症を予防することが重要です。

### <発症前の予防>

- タバコを吸わない
- 受動喫煙を受けない
- 有害物質を吸う環境を避ける

### 禁煙・喫煙と肺機能との関係



※1秒量：1秒間に吐ける空気量

環境再生保全機構 ERCA(エルカ) [WEB版すこやかライフ No.43 2014年3月]を加工して作成

## 発症後の予防

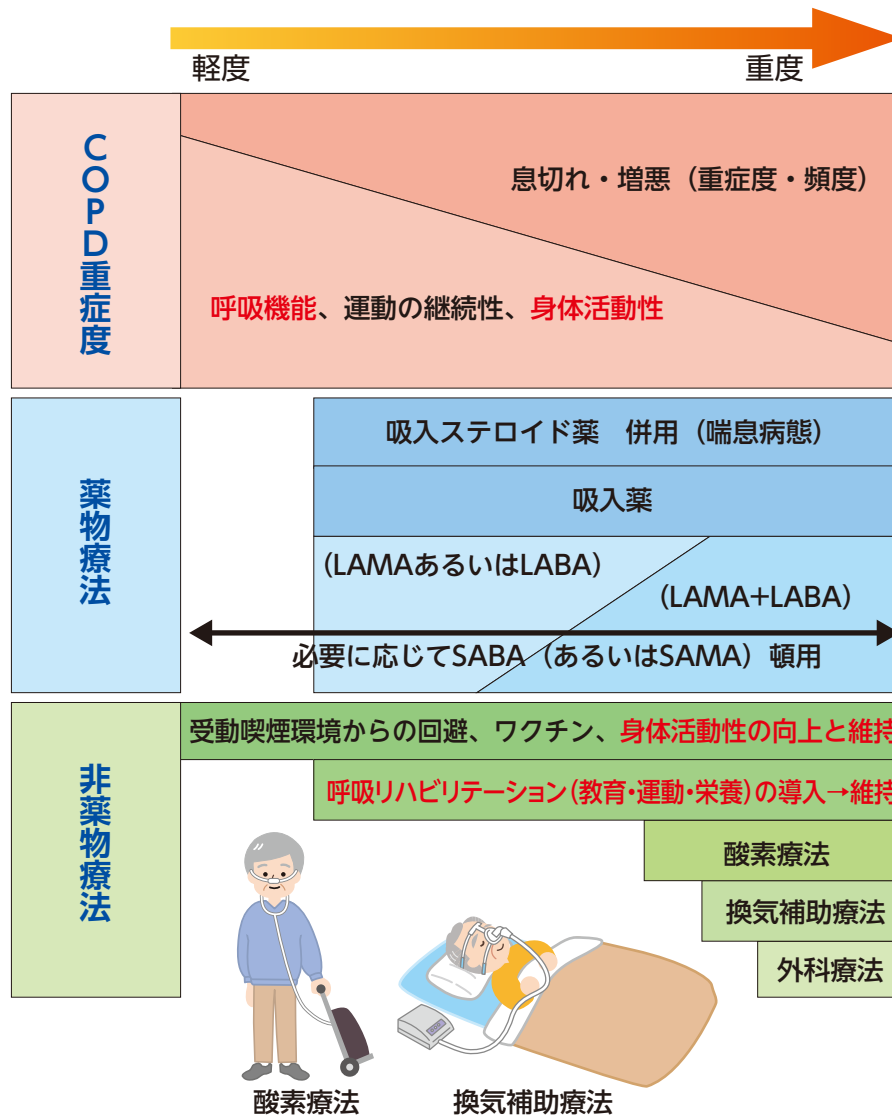
### <発症後の増悪予防>

- 禁煙の継続
- 手洗いやうがいなど、感染予防対策の徹底
- 呼吸器感染症のワクチン接種
- 薬物療法の継続
- 呼吸リハビリテーション  
(身体機能や身体活動性の維持)



## 安定期COPDの重症度に応じた管理

COPDの治療は薬物療法と呼吸リハビリテーションが中心です。



LAMA: 長時間作用型抗コリン薬 LABA: 長時間作用型β刺激薬  
SAMA: 短時間作用型抗コリン薬 SABA: 短時間作用型β刺激薬

改変：日本呼吸器学会 COPD ガイドライン第5版作成委員会 COPD 診断と治療のためのガイドライン(第5版) 2018

# 進行の予防

COPDの進行を予防するためには、運動だけでなく薬や食事も重要です。1つでも欠けると効果が減少してしまいます。

## 運動

筋力トレーニングやウォーキングなどの有酸素運動は、呼吸困難を軽減し、運動耐容能\*を向上させます。理学療法士に相談しながら無理のない範囲で**運動習慣をつける**ことが大切です。

※運動に耐えるために必要な呼吸や心血管系の能力に関する機能

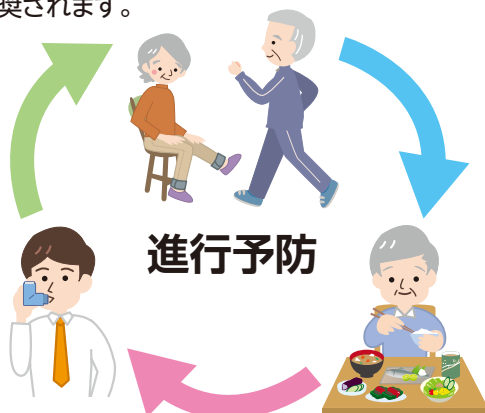
## 薬

気管支拡張薬が中心となります。気管支を拡げるため呼吸困難が軽減し、動作が楽に行えます。**医師や薬剤師の指示通り適切に使用**しましょう。

## 栄養

体重が減らないように**きちんと食事**をとりましょう。

筋肉が少ない方は、蛋白質が多いもので、特に分岐鎖アミノ酸 (BCAA) を多く含む食品の摂取が推奨されます。



- 自宅で運動習慣を身につけることで、日常生活を送るために必要な基本動作を楽にできるようにしましょう
- 風邪などの感染症にかかりにくい丈夫な身体をつくりましょう