

# 自分が COPD になったとき どのように病気と向き合うか

息切れをあきらめないで！  
Breathless not Helpless!



World  
COPD  
Day  
2009

November 18 2009  
2009年11月18日は世界 COPD デー  
[www.goldcopd.org](http://www.goldcopd.org)  
[www.gold-jac.jp](http://www.gold-jac.jp)



あなたが COPD と診断されたなら、症状を改善し、病気の悪化を防ぐためにできることはたくさんあります。

1. タバコをやめましょう。効果的な禁煙治療について相談してください。
  - 禁煙を助ける飲み薬やガム、パッチについて医師や看護師に相談してください。
  - 友人や家族に禁煙していることを話し、タバコを家の中に置かないようにしてもらいましょう。
2. 医師の指示に従って薬を使用しましょう。少なくとも年に2回は、健診のために医師を受診してください。
  - 受診のたびに治療薬について話し、使用方法を正しく理解していることを確認してください。
  - インフルエンザワクチンの接種が可能かどうか相談してください。
3. 呼吸器症状が悪化したら、直ちに病院か医師を受診してください。
  - 電話番号、医療機関への道順、その他の情報について一箇所にまとめておき、すばやく行動できるよう前もって計画しておきましょう。
4. 家の中の空気をきれいにしましょう。
  - 煙やガスなど呼吸困難の原因となるものを遠ざけましょう。
  - 調理をするとき、屋内の空気が煙たいときや強いにおいがあるときはドアと窓を開けましょう。
5. 体を鍛えましょう。ウォーキングや定期的に運動を行い、健康的な食事を食べましょう。
6. もし COPD が重症の場合には、息切れしないで生活できる方法を考えましょう。家庭での生活はできるだけ楽なやり方に変えましょう。
  - 台所、風呂場、寝室では、必要なものを手の届く範囲に置きましょう。
  - 料理や掃除、その他の家事に簡単な方法を探しましょう。
7. 友人や家族に助けを求めましょう。



世界 COPD デー 2009 は GOLD (Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease ([www.goldcopd.org](http://www.goldcopd.org))) が主唱し、世界 COPD 患者団体連合会 (International COPD Coalition ([www.internationalcopd.org](http://www.internationalcopd.org))) が協力しています。

世界での活動は、次の企業からの教育助成金によってサポートされています。:

Almirall, AstraZeneca, Boehringer-Ingelheim, Chiesi, Dey, Forrest Labs, GlaxoSmithKline, Novartis, Nycomed, Pfizer, and Schering Plough.

日本での活動は、アストラゼネカ株式会社、アボット ジャパン株式会社、大塚製薬株式会社、杏林製薬株式会社、グラクソ・スミスクライン株式会社、田辺三菱製薬株式会社、帝人ファーマ株式会社、ニコメッドジャパン株式会社、日本ベーリンガーインゲルハイム株式会社、ノバルティスファーマ株式会社、ファイザー株式会社によってサポートされています。