

# COPD の増悪を予防しましょう

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



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)



息切れやCOPDのほかの症状が、短期間で急に悪くなる状態を「増悪」と言います。

COPDはいったん増悪を起こすと、回復するのに多くの時間を要し、時には回復不可能な肺機能の低下を引き起こします。

増悪を予防し、肺の健康を保つことが大切です。次のようなことに気をつけて増悪を防ぎましょう。

1. 増悪の多くは、呼吸器感染が引き金になります。
  - 肺炎球菌ワクチンを接種し、毎年インフルエンザワクチンを受けましょう。
  - こまめに手を洗い、消毒薬を使用し、身の回りを清潔に保つことで呼吸器感染の機会を減らしましょう。
2. 増悪は、空気の汚れによって起こる場合があります。
  - タバコをやめ、副流煙を避けましょう。
  - 空気が汚染されている日は、窓を閉めて屋内で過ごしましょう。
3. 医師の指示通りに薬を服用しましょう。吸入器がきちんと使用できていることを確認しましょう。
4. 体を鍛えましょう。定期的にウォーキングや体操をし、健康的な食生活を送りましょう。
5. 呼吸状態が悪くなったときに何をすべきか、聞いておきましょう。増悪が始まったら、できるだけ早く治療を開始することで、その影響を最小にすることができます。



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。