

COPDの予防は禁煙から

COPDは、咳などのありふれた症状で始まり、ゆっくりと進行するため、異常を感じて受診した時には重症に陥っている場合が多い病気です。重症になると息苦しさのために行動の自由が奪われたり、全身に障害が現れるなど、大変な苦しみを伴います。「たかが咳」とあなどらず、おかしいと感じたら診察を受け、禁煙を実行しましょう。



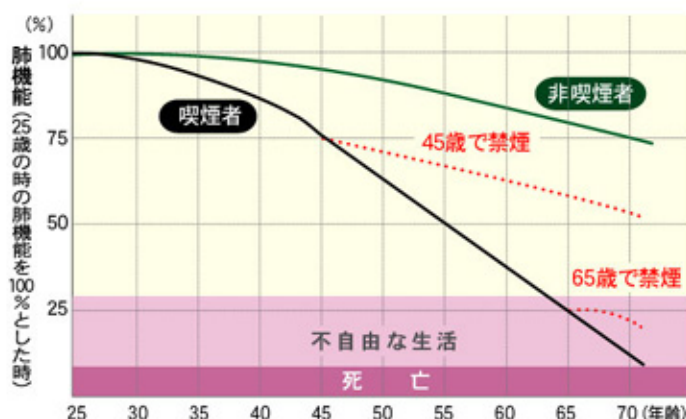
■ まずはCOPDチェック

下記の項目に該当する方は、COPD予備群の可能性がります。肺機能の健診を受けて肺年齢を確認しましょう。



■ 肺機能低下防止のために禁煙を！

肺機能は加齢とともに徐々に低下しますが、特に若い頃から喫煙している人は早い段階から肺機能が低下します。



禁煙をすると肺機能の低下速度は同じレベルになります。禁煙年齢が早ければ早いほど、低下速度は抑えられます。

■ 禁煙を成功させて、健康な毎日をすごそう！～禁煙+αの生活習慣でCOPDを予防～

1 禁煙こそ最大の予防法！

禁煙のメリットを考える
自分の健康はもちろん、周囲の方の健康にもつながります。経済効果も期待！

勝負は最初の5日間！
体内からニコチンが抜けるまで約5日間。吸いたくなったら水を飲んだり、深呼吸、歯みがきで回避を！



節煙よりも禁煙を！
本数を減らす節煙よりも、喫煙グッズを思いきって処分して禁煙を！

周囲の人に禁煙を宣言
口に出して宣言することで、後戻りできない環境を作り、意識を高めます。



禁煙外来や禁煙マラソンに参加
禁煙の成功率は、1人でするよりも医療職者と相談して行う方が数倍高くなります。根性で頑張るよりも禁煙外来などを積極的に利用しましょう。

2 悪循環を防ぐためにも運動を！

お勧めはウォーキング

COPDには、特に下半身の筋肉を鍛えることが効果的です。可能な範囲でからだを動かして、心肺機能も高めるウォーキングなど、無理のない運動を生活に取入れましょう。



口すぼめ呼吸法

肺への負担を軽減する「口すぼめ呼吸」を覚えると、息切れが和らぎます。



吸う
鼻からゆっくり息を吸う

吐く
口をすぼめて、吸う時の2～3倍の時間をかけて吐く

禁煙するとからだのエネルギー効率がよくなる、食欲が増えるなどで体重が増えることが多いのですが、運動を積極的に行うことで抑えられます。

3 食事は高たんぱく質を効率良く！

目安は体重×30kcal

COPDになると、食欲が減退するために痩せてくる傾向があります。体力と筋肉維持のためにも高たんぱく質を中心に、野菜や水分などを積極的に摂りましょう。



たんぱく質を中心にバランス良く

食後に胸が圧迫されて息苦しさをを感じる方は、少量を数回に分けて食べるようにしましょう。

禁煙は 健康づくりの 第一歩！

「ちばこくほ」千葉県国民健康保険団体連合会