

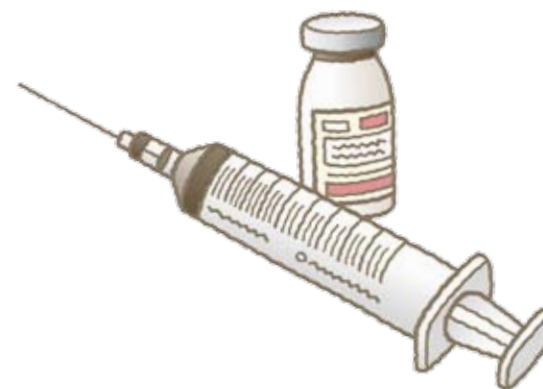
COPDと診断されたら…③

非薬物療法



呼吸に関連する筋肉を鍛えるため、適度な運動を継続して行いましょう。息切れを防ぐため、息切れがしにくい上手な呼吸法を身につけることも大切です。口をすぼめて、ゆっくり息を吐き、息を吐ききったら、軽く口を閉じて鼻から息を吸います。また、COPDの人はやせてくるため、栄養管理を行い適正体重を維持することも重要です。

ワクチン



COPDの患者さんが、インフルエンザや肺炎にかかった場合には重症化しやすく、また、COPDを悪化させる原因にもなります。したがって、インフルエンザや肺炎球菌のワクチン接種などにより、予防することが重要です。



COPDの治療では、運動療法や栄養管理なども継続して行うことが重要です。また、インフルエンザなどの呼吸器感染症には特に注意が必要です。インフルエンザワクチンは、患者さん本人はもちろんのこと、同居するご家族も積極的に接種し、感染を予防するようにしましょう。