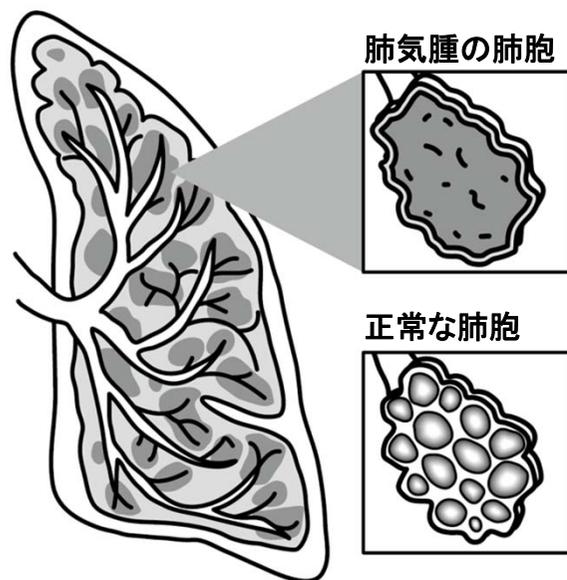
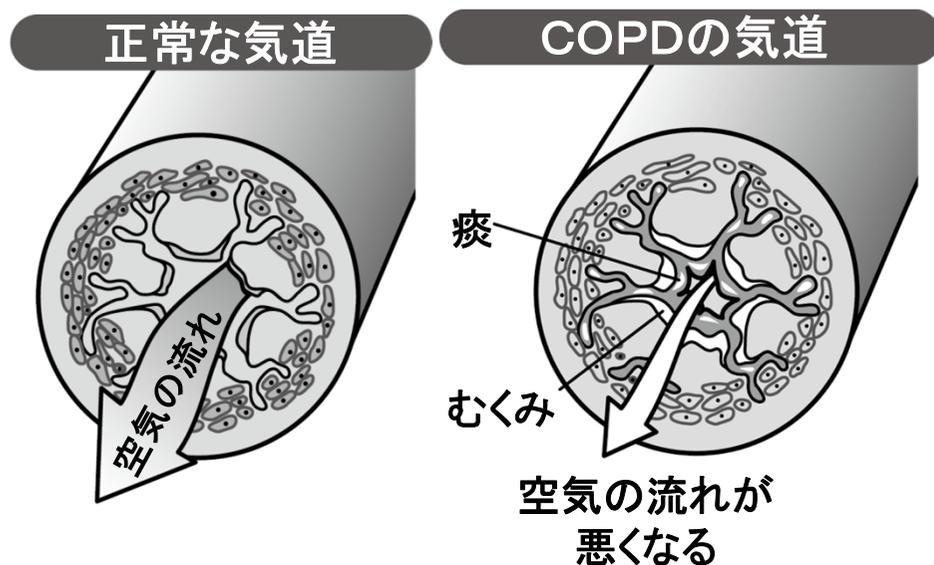


# COPDで注意してほしいこと



- タバコ煙が主な原因です。
- 薬は指示された通り正しく使いましょう。
- 適度の運動を日課にしましょう。
- やせすぎ、太りすぎに注意。
- 風邪症状は早めに受診しましょう。



Memo

.....

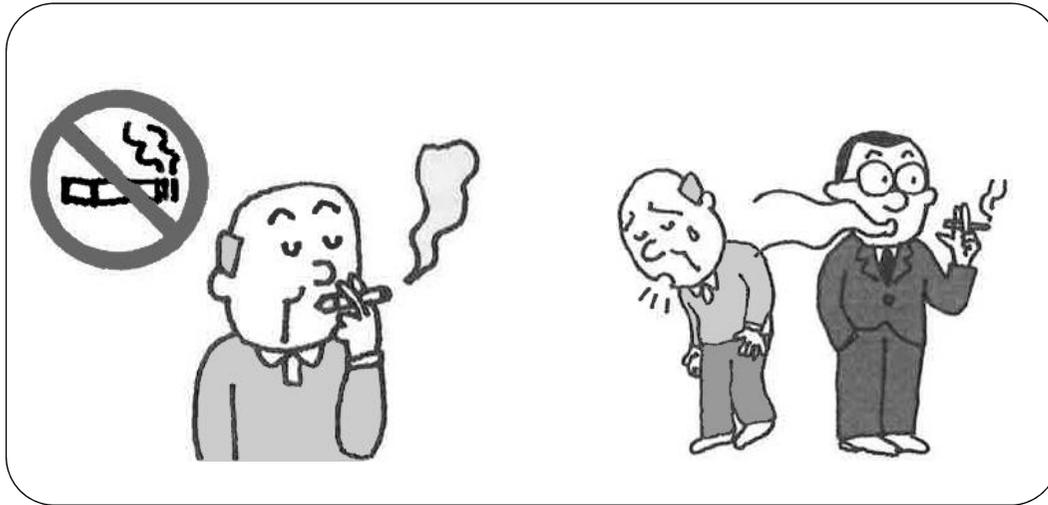
.....

.....

.....

.....

# 禁煙を守りましょう



Memo

.....

.....

.....

.....

.....

- 禁煙はどのような薬よりも効果的です。
- やめられない場合には、医師にご相談下さい。
- 受動喫煙も危険です。
- あなたの大切な人にも禁煙を勧めて下さい。

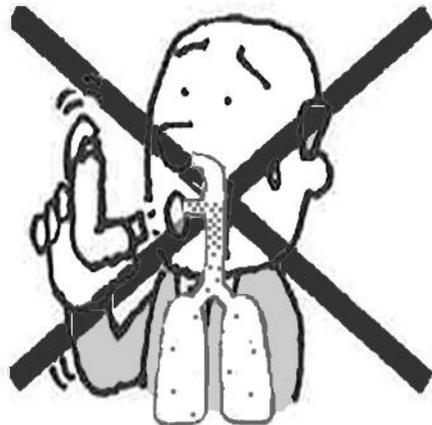
イラスト 田中直文

# 薬は指示された通り正しく使いましょう

正しい吸入では



正しくないと...?



Memo

.....

.....

.....

.....

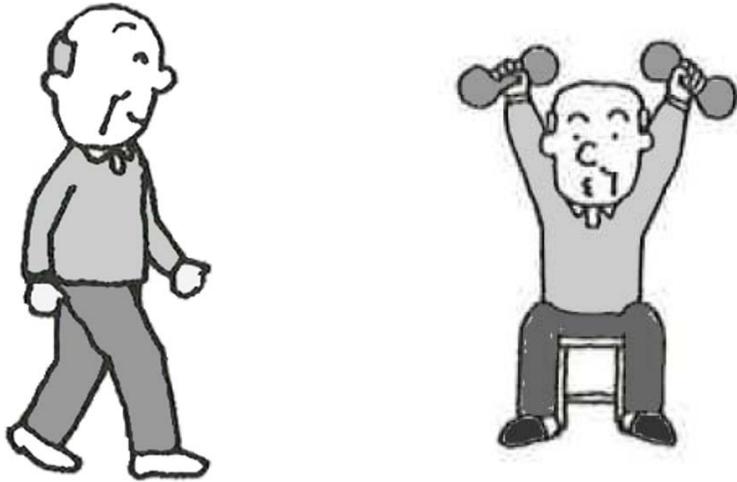
.....

- 吸入の薬は正しく使いましょう。
- 薬を使い過ぎるのも、足りないのも、病気を悪化させる要因になります。
- 使用方法や副作用が心配なときは医師、看護師、薬剤師に聞いて下さい。

イラスト 田中直文

# 適度な運動を続けましょう

## 運動



- ゆっくり、なるべく長く歩き、足を鍛えましょう。
- 息切れを楽にするには上肢の運動を行いましょう。
- 「口すぼめ呼吸」を覚えましょう。
- いきなり走り出すような運動は危険です。

## 口すぼめ呼吸



Memo

.....

.....

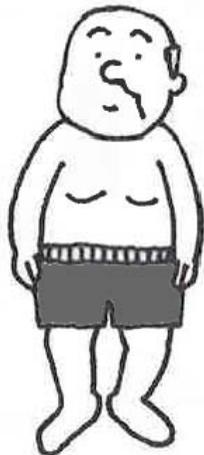
.....

.....

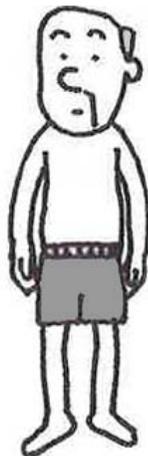
イラスト 田中直文

# 栄養に注意しましょう

太りすぎ



やせすぎ



- 適正な体重を保ちましょう。
- やせすぎも太りすぎも息切れを強くします。
- 肉、魚料理などタンパク質の摂取を心がけましょう。
- 新鮮な野菜、果物をとりましょう。

バランスのとれた食事



Memo

.....

.....

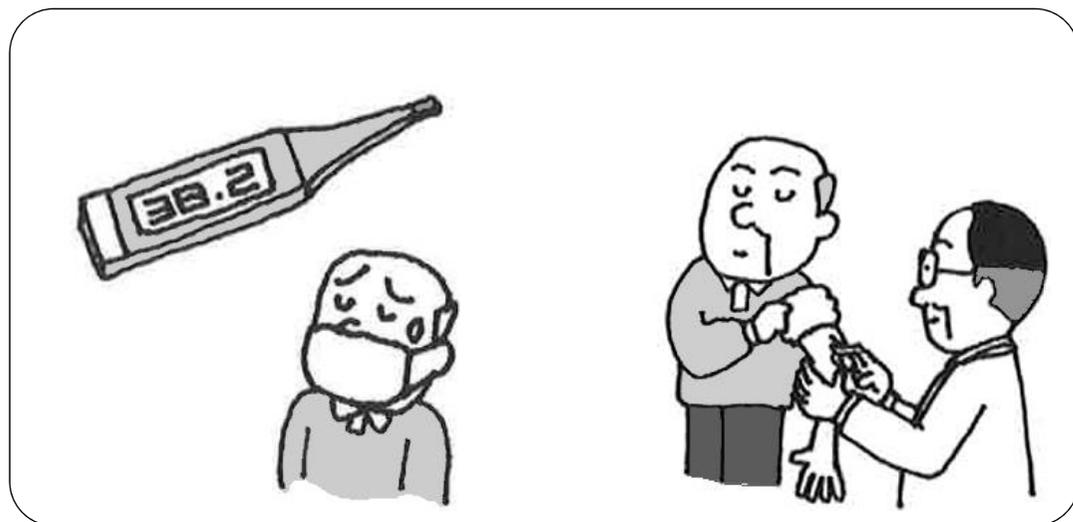
.....

.....

.....

イラスト 田中直文

# 急な症状の悪化は早期治療が必要です



Memo

.....

.....

.....

.....

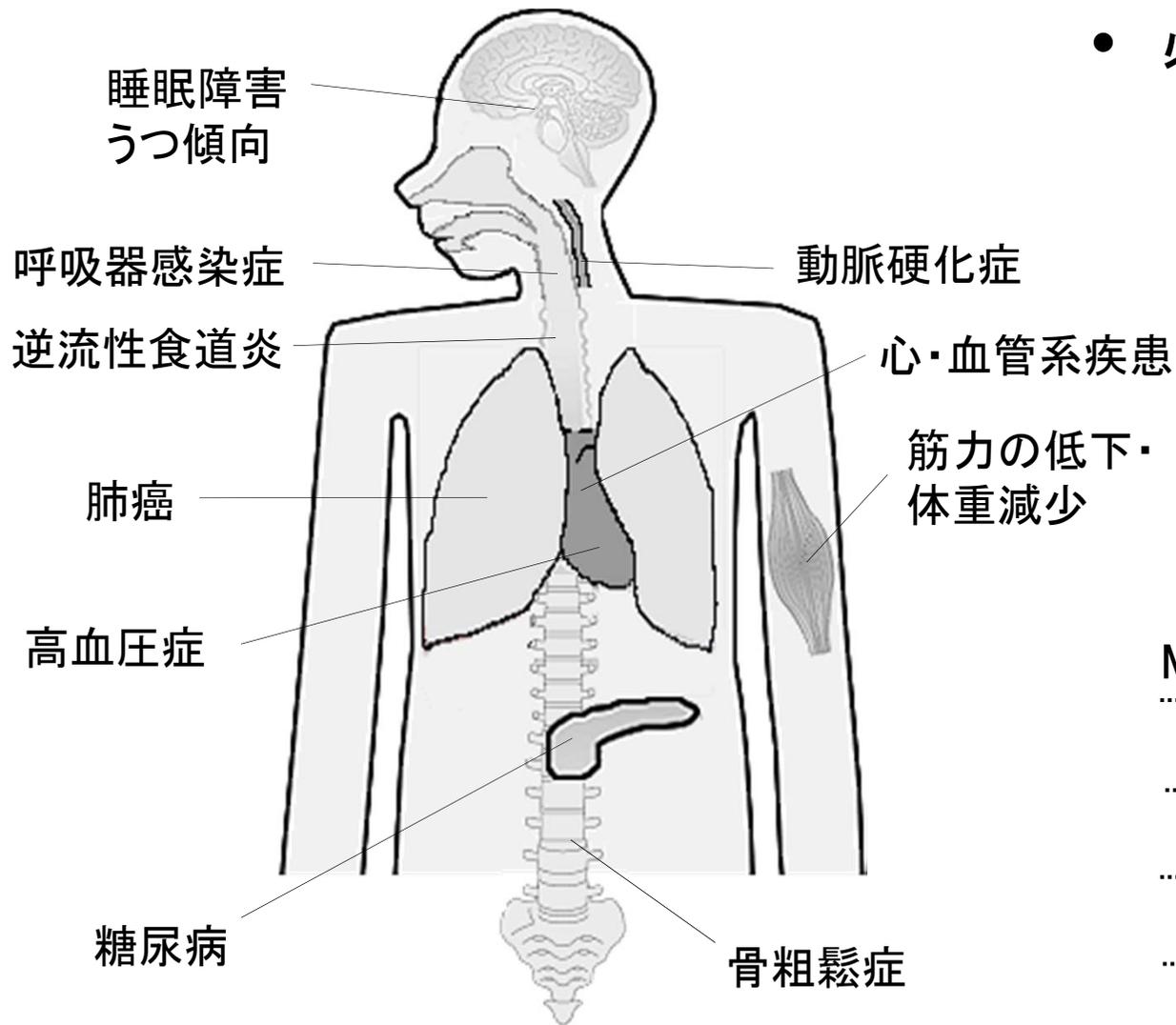
.....

- 風邪は48時間以内の治療が大切です。
- 息切れがいつもより強い、痰の量が増えて切れにくい、痰が黄色くなる、熱やのどの痛みがある、食欲が落ちたり眠れないなどの症状が出た場合は、悪化が疑われます。
- かかりつけ医を受診しましょう。
- インフルエンザと肺炎球菌ワクチンは接種しましたか。

イラスト 田中直文

# COPDは他の病気に隠れていることがあります

- 必要な検査を受けましょう。



Memo

.....

.....

.....

.....

.....