

COPD（慢性閉塞性肺疾患）と言われたら

COPD は、たばこの煙などを長年吸い込むことで肺の空気の通りが悪くなり、息切れ・せき・たんが続く病気です。治療で症状を軽くし、かぜなどをきっかけに急に悪くなる「増悪（ぞうあく）」を防ぐことが大切です。



増悪（急な悪化）に早く気づくために

いちばんの治療は、禁煙

吸い続けると、肺の働きが落ちる速さが増します。禁煙は治療の基本で、増悪も減らせます。加熱式たばこや電子たばこも例外ではありません。周りの人のたばこの煙（受動喫煙）も避けましょう。

吸入薬を毎日、正しく

- ・ 治療の中心は、気管支を広げる吸入薬です。必要に応じて吸入ステロイドを加えます
- ・ 吸入薬は、正しく吸えて初めて効きます。吸い方を定期的に確かめてもらいましょう
- ・ 指先が動かしにくい、見えにくいなどで吸いにくいときは、器具を変えられることがあります

体を動かす・呼吸リハビリテーション

息切れを軽くする呼吸法（口すぼめ呼吸など）や、筋力と持久力を保つ運動を行います。じっとしている時間を減らしましょう。呼吸に力を使うため体力が落ちやすく、バランスのよい食事でも体重を保つことも大切です。

ワクチンで感染を防ぐ

増悪のきっかけで最も多いのは、気道の感染です。手洗いに加え、インフルエンザや肺炎球菌などのワクチンで予防します。どのワクチンをいつ受けるかは、担当医にご相談ください。

こんなときは相談してください

- ・ 息切れ・せき・たんがいつもより増えた、たんの色が変わった、熱が出たとき（早めにご連絡ください）
- ・ 息苦しさ強い、決めておいた対処をしてもよくなるしないときは、すぐに受診してください
- ・ 吸入薬がうまく吸えているか不安なとき、禁煙がうまくいかないとき

この紙は、担当医の説明を補うものです。診断や治療の指示ではありません。気になることは担当医にご相談ください。

出典: 日本呼吸器学会「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」（呼吸器の病気）<https://www.jrs.or.jp/citizen/disease/b/b-01.html>／日本呼吸器学会「COPD（慢性閉塞性肺疾患）診断と治療のためのガイドライン2022（第6版）」

https://www.jrs.or.jp/publication/file/COPD6_20220726.pdf

作成: マナビア（MANNAVIA、現役内科医）／最終確認: 2026/09/15／製薬会社の資金は受けていません／mannavia.com/leaflets/copd-daily