

# COPDってどんな病気?

COPDは皆さんご存知ですか? COPD(慢性閉塞性肺疾患)は従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称です。これはタバコ煙を主とする有害物質を長期に吸入することで生じた肺の疾患であり、喫煙習慣を背景に中高年に発症する生活習慣病といえます。

患者さんの90%以上が喫煙者で、長期の喫煙習慣が主な原因であることから先程紹介したとおり、「肺の生活習慣病」と言われています。



す。長期喫煙者の7人に1人がCOPDにあると言われていきます。また、自分が喫煙していなくても受動喫煙でCOPDになることがありますのでお気をつけください。

## ●COPDの症状

COPDの症状は、動作の多い日常だけでなく夕方から早朝にかけても多く見受けられます。

- ① 布団を上げる／ベッドメイクをする
  - ② 階段を上る
  - ③ 歩く
  - ④ シャワーやお風呂
- 右に挙げた以外でも日常生活に支障がありませんか? そのような患者さんは下記の症状があります。軽症・長引く咳/痰中等症・動いたとき



の息切れ  
重症・酸素吸入、外出できない  
●症状を進行させないために

- ① まずは禁煙を!  
↓禁煙は進行を抑える最も効果的で経済的な方法です。
  - ② 積極的な治療を!  
↓病気を進行させないように治療(薬物治療など)が重要です。
  - ③ 食事を取る!  
↓栄養のあるバランスの良い食事をして増悪しないようにする。
- 以上のことを気をつけて、毎日の生活をより快適に過ごしましょう。(看護師 谷岡 尚子)

## 新人スタッフ紹介

こんにちは。昨年(2015年)の6月から曾山医院で看護師として勤務しております。地域に密着した施設で、患者様の声を聞きながら看護をしたいと思いい当院を希望しました。

この半年間を振り返ってみますと、以前勤務していた病院での所属部署とは、全く違う分野ですので、初めて経験する事も多く悪戦苦闘の日々でした。

した。あつと言う間に過ぎた半年間でしたが、周りのスタッフに助けられながら、今日に至っています。

その反面、勉強の場でもありました。患者様から気づかせて頂いたことや、学ばせて頂いた事もたくさんありました。これらの一つ一つを無駄にする事なく、看護の基本である患者様に安全で安心して頂ける看護を常に心がけていきたいと思っています。



これからにはもっと多くの患者様に接していく事になると思います。患者様の思いや訴えをきちんと受け止め、患者様の気持ちに寄り添う事が出来る様に努めていきます。今後ともどうぞよろしくお願ひします。(看護師 岡田 房子)

## 脳トレにジグソーパズルが効果あり

最近私はジグソーパズルに夢中になっています。完成した時の達成感が大きいので、やみつきになってしまいました。

脳トレを気軽に楽しく行いたいという方におすすめるのがジグソーパズルだと思います。右脳への効果的な刺激に最適と言われており、細かいピースを組み合わせて作り上げる作業がその効果を高めてくれます。細かいピースを扱うため指先をよく動かすことになるので脳への適度な刺激を与えることにもなるのです。

脳トレは継続させることで効果が現れるものなので、遊び心がないと三日坊主で終わってしまうこともあるでしょう。

ジグソーパズルは、誰もが気軽に脳トレにチャレンジできるアイテムではないでしょうか。

飽きてしまう人も実際にいるようですが好きな写真などをモチーフにしたもので自分の能力に合ったサイズを選べば脳トレを継続させることが出来るのではないのでしょうか。

(医療事務主任 原野 喜美栄)

## 予約は

こちらから

電話 : 0799-62-5566 (診療時間内)

インターネット・携帯電話 : <http://www.ukr.jp/soyama/> (24時間対応)

\*携帯電話からは右のQRコードからでも予約できます\*

