

病状悪化の 認知と治療





この「Slim Skinny Reference Guide (スリム・スキニー・リファレンス・ガイド)：状態悪化の認知と治療」は COPD 基金の *Slim Skinny Reference Guide* ④ シリーズの一部で *COPD Big Fat Reference Guide* (COPDビッグ・ファット・リファレンスガイド) ⑤の内容を受け継いでいます。

COPD Big Fat Reference Guide ⑤の全文は www.copdbfrg.org でご覧になることができます。

COPD基金の使命は慢性閉塞性肺疾患 (COPD) によって生活に支障が生じている方々の生活の質を研究、調査、早期診断、治療の促進を通して改善するプログラムを開発し、サポートすることです。

病状の悪化とはなにか

あなたの肺疾患を管理する上で重要なことは、あなたの症状がいつ変わるかを知ることです。長い間、症状がなかったり、症状が変わらなかったりすることもあります。しかし、突然、新たな呼吸の問題が現れる可能性があります。この肺疾患の急激な悪化が病状の「**悪化**」です。これは非常に深刻な状態になる可能性があります。入院しなければならない場合もあります。

こういった急激な悪化が起こった時にどうすればよいかを知ることが、非常に重要です。

*COPDとは、気腫、慢性気管支炎、難治性ぜんそく、ある種の気管支拡張症を含む進行性の肺疾患の総称です。あなたがCOPDを患っている場合、気道や肺胞が損傷しているために肺の空気の入りに問題が生じています。



徴候と症状の変化

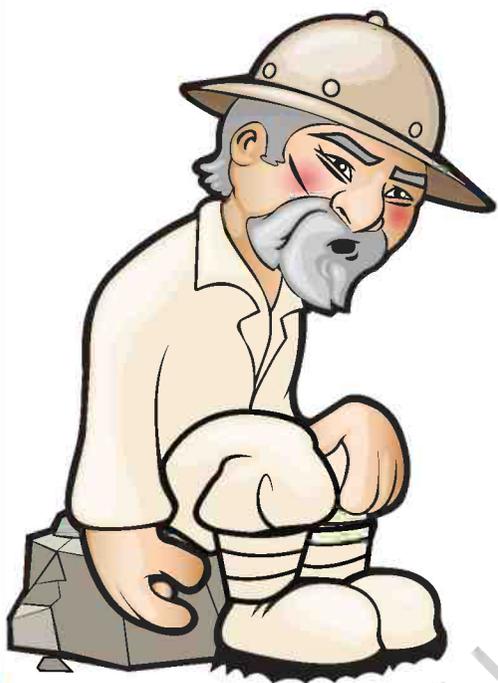
急激な悪化に対処する際の最初のステップは、症状の変化を観察することです。問題が起こっていることにあなた自身が早く気づけば気づくほど、あなたもあなたの担当医もその分早く対処することができます。咳、息切れ、痰が多いという症状は慢性閉塞性肺疾患（COPD）の患者さんに多くみられます。しかし、深刻な悪化と単に「調子の悪い日」を区別できることは重要なことです。単なる「調子の悪い日」の原因となる事柄として、天気、気圧の変化、感情、アレルギー、標高の高さ、空の吸入器の使用などがあげられます。本当の悪化または急激な悪化は、単なる「調子の悪い日」よりももっと悪い状態を言います。

悪化している時を知る

急激な悪化に対処する際の最初のステップは、症状の変化を観察することです。問題が起こっていることにあなた自身が早く気づけば気づくほど、あなたもあなたの担当医もその分早く対処することができます。咳、息切れ、痰が多いという症状は慢性閉塞性肺疾患（COPD）の患者さんに多くみられます。しかし、深刻な悪化と単に「調子の悪い日」を区別できることは重要なことです。単なる「調子の悪い日」の原因となる事柄として、天気、気圧の変化、感情、アレルギー、標高の高さ、空の吸入器の使用などがあげられます。本当の悪化または急激な悪化は、単なる「調子の悪い日」よりももっと悪い状態を言います。

- いつもより呼吸しづらく、休んでいる時もそれがみられる
- いつもよりぜいぜい、ヒューヒューいう
- いつもより咳が出る
- いつもより痰が出る
- 痰の見た目がいつもと違う。色が透明から黄色や緑色に変わることがあります。血が混じったり、粘り気が増したりします
- 胸が苦しい





- 水がたまって手と足がむくむ
- いつもより忘れっぽい、眠い、意識が混乱する、ろれつが回らない
- 怒りっぽい。人格に変化がみられますまた、悪化に伴って以下の変化が現れます。
 - 疲れを感じる期間が長くなる、元気がない期間が長くなる
 - 発熱
 - 皮膚の色が青や青白く変わる。これは指先や唇にみられます。
 - 朝の頭痛、一時的なめまい、落ち着かない感じがいつもよりひどい
- 酸素吸入を行っている場合に、酸素量を増やす必要がある、
- 呼吸が速い
- 鼓動が速い

1分間の「呼吸回数」または呼吸の速度を測る

重要： あなたの心拍数と呼吸数を知りましょう。

COPDを患う患者として、普段調子がいい時のご自身の心拍数と呼吸回数を知っておくことが重要です。これをあなたの「ベースライン」の回数といいます。

急激に悪化し始めたときあなたが感じた時、心拍数と呼吸回数を数えてください。この数をベースラインの回数と比較します。

あなたの呼吸回数と心拍数が増えていることを知ることで、あなたの急激な悪化について担当医に伝える際に役立ちます。担当医はその情報を元に、病状の悪化に対する治療方法を決定することができます。

- 1) 胸のやや上に手を置いて、胸の上下運動を感じてください。1回の上下運動を「呼吸」1回と数えます。
- 2) 時計を見てください。30秒間の呼吸回数を数えます。この数を2倍します。

1分間の「鼓動（心拍数）」を測る

- 1) 首のあたりで鼓動または脈動を探してください。あごの下、のどの側面に人差し指と中指を置きます。強く押しすぎたり、こすったりしないでください。
- 2) 時計を見てください。6秒間の鼓動を数えます。
- 3) その数に「0」を加えます。この数字は1分間の心拍数に相当します。

メモ

パルス・オキシメーターは、心拍数と血中の酸素量を測る機械で、指先につけて使います。



何が急激な悪化の原因になるのか？

肺の感染症は、必ずと言っていいほど悪化の原因になります。この感染症はウイルスや細菌が原因のこともあります。**抗生物質**は、細菌による感染症に対して投与される薬剤です。この薬はウイルスによる感染症には効きません。

しかし、慢性閉塞性肺疾患（COPD）の患者さんがウイルスによる感染症を発症する時には、細菌による二次感染症も発症することがよくあります。これは、ウイルスによって粘液の分泌量が増えるためです。また、ウイルスは肺に刺激を与えます。こういったことが重なって、肺の

中で細菌が増殖しやすくなります。これが細菌感染を引き起こします。

この理由から、重篤な悪化状態の治療にはほぼ抗生物質が使用されます。

その他の悪化の原因：副鼻腔感染症、屋内および屋外の空気汚染、肺浮腫、肺の血栓。



悪化の頻度とその重症度は軽減することができます

悪化を完全に防ぐことはできません。しかし、その頻度を抑えることはできます。そして、できる限り健康を心掛けていれば重症度も抑えることができます。

悪化を軽減するためのヒント

- ・ こまめに手を洗いましょう。感染症予防に役立ちます。
- ・ 風邪やインフルエンザに罹っている人の近くで過ごすのは避けましょう。
- ・ インフルエンザや肺炎の予防接種を毎年受けましょう。あなた自身を守るための非常に重要な方法です。
- ・ COPDの薬は必ず服用して、肺の機能を最良の状態に保つようにしましょう。あなたの担当医が処方したこの維持薬は病状悪化の軽減に役立ちます。各国の医薬品管理局（日本では厚生労働省）が、この状態に使用するための複数の薬剤を承認しています（吸入用気管支拡張薬および吸入用ステロイド）。
- ・ 感染症や副鼻腔の問題がある場合には早めに抗生物質を使いましょう。
- ・ 携帯型の肺活量測定器を使って、あなたの肺がどの程度機能しているかを知りましょう（枠内参照）。

携帯型肺活量測定器：

- ・ あなたの肺がどの程度機能しているかを測ります。
- ・ あなたが1秒間に吐き出している空気の色を測ります。
- ・ 悪化し始める時を知る上で役立ちます。
- ・ 小さくてポケットに入れられるので、持ち運びに便利です。



悪化した時の治療方法を計画する

あなたの病状がひどく悪化した場合の対処の仕方について、担当医と一緒に事前に計画書を作成しておきましょう。この計画には、あなたが通常使用している薬剤の追加や変更を含めることができます。急激な悪化がみられた場合、担当医は経口ステロイド剤を処方するかもしれません。また、通常使用しているよりも多く薬剤を使用する必要があるかもしれません。もしくは、吸入用ステロイド剤を使用していない場合は、悪化した際に使用する必要があるかもしれません。また、酸素吸入が必要な場合もあるでしょう。



計画書を準備しておけば、自宅で悪化した場合に対処することができます。しかし、急激な悪化がひどいときには担当医に診てもらった必要があるでしょう。もしくは、救急診療科の受診や入院が必要になることがあるかもしれません。時として、担当医に連絡するタイミングや病院へ行くタイミングを判断することが難しいことがあります。**あなたは下記のガイドラインについて担当医と話しておく必要があります。**

担当医に連絡するタイミングと病院へ行くタイミングの判断

- 1) (担当医が同意した) 対処法の計画書がない場合、次の症状が1種類以上みられてから24時間以内に担当医に連絡をしてください。
 - 吸入器を使っても息切れやぜいぜい、ヒューヒューという音が治らない
 - 咳をした時に出る痰の色、におい、量、粘り気が変わった
 - (足を高くした状態で一晩眠った後も続く) 足首の腫れがみられる、または悪化した
 - 1晩で1回以上、息が苦しくて目が覚める
 - 疲れがひどく、それが1日以上続く

- ・ 発熱が続く
- 2) 下記症状がみられる場合は直接救急診療科を受診するか、救急車を呼んでください。
- ・ 重篤な肺感染症に罹っている際の意識の混濁、ろれつが回らない、眠気
 - ・ 意識喪失または下記状態が2種類以上みられる
 - 安静時に呼吸が苦しいなど症状の重篤度が増す
 - 呼吸をしようとする時に胸のやや上または首の筋肉がうまく動かない
 - 心臓の鼓動がとても速くなる
 - 呼吸する速度がとても速くなる
 - ・ ひどい息切れまたは胸の痛み、その他重篤な症状

悪化している時にしてはいけないこと

テオフィリンを追加で使用しないでください。

コデインあるいはいかなる種類の咳止め薬も使用しないでください。

市販の点鼻薬を3日以上使用しないでください。

タバコは吸わないでください。

症状が続く場合は、24時間以内に担当医に連絡してください。



症状悪化の治療には多くの薬剤が使われます

狭くなった気道を広くする薬剤：短時間作用型 β 2刺激薬または、抗コリン性気管支拡張薬、テオフィリン

気管支けいれん（肺の周りの筋肉が気管支を締めつける）を防ぐ薬剤：長時間作用型気管支拡張薬

肺感染症を治療する薬剤（通常は、感染症の初期徴候がみられたときに投与）：抗生物質

痰を薄めて、排出しやすくする薬剤：去痰薬

肺の刺激を抑えて、症状を全体的に弱める薬剤：経口ステロイド薬



www.copdfoundation.org

COPD Foundation
20 F Street NW, Suite 200-A
Washington, DC 20001 U.S.A.

2937 SW 27th Avenue, Suite 302
Miami, Florida 33133 U.S.A.

COPD情報ライン:
1-866-316-2673



このSlim Skinny Reference Guide® (SSRG) は
COPD基金により作成されています。

今日行動を起こし、明日呼吸を改善しましょう。



MIX
Paper from
responsible sources
FSC® C006162

Slim Skinny Reference Guideは情報提供のみを目的として作成されており、医療専門家のアドバイス、診断あるいは治療に取って代わるものではありません。

COPD 基金の書面による明示的な許可なしに、本書の一部あるいは全部を複製、改変、配布することは固く禁じられています。