

改訂3版

COPDと毎日の生活

監修：霧ヶ丘つだ病院
理事長・院長 津田 徹先生

生活に役立つアイデアを
集めました。

肺の生活習慣病 “COPD”について

COPDとはどんな病気？

COPDは**タバコの煙などの有害な物質を長い間吸い続けることで起こる肺の病気**です。

COPDの患者さんの肺では、空気の通り道である気道が炎症を起こしたり、酸素を取り込む肺胞の壁が壊れたりします。その結果、動いた時に息切れをしたり、慢性的に咳や痰が続きます。

国内の調査では、40歳以上の約530万人、70歳以上の約210万人がCOPDに罹患していると報告[1]されており、珍しい病気ではありません。

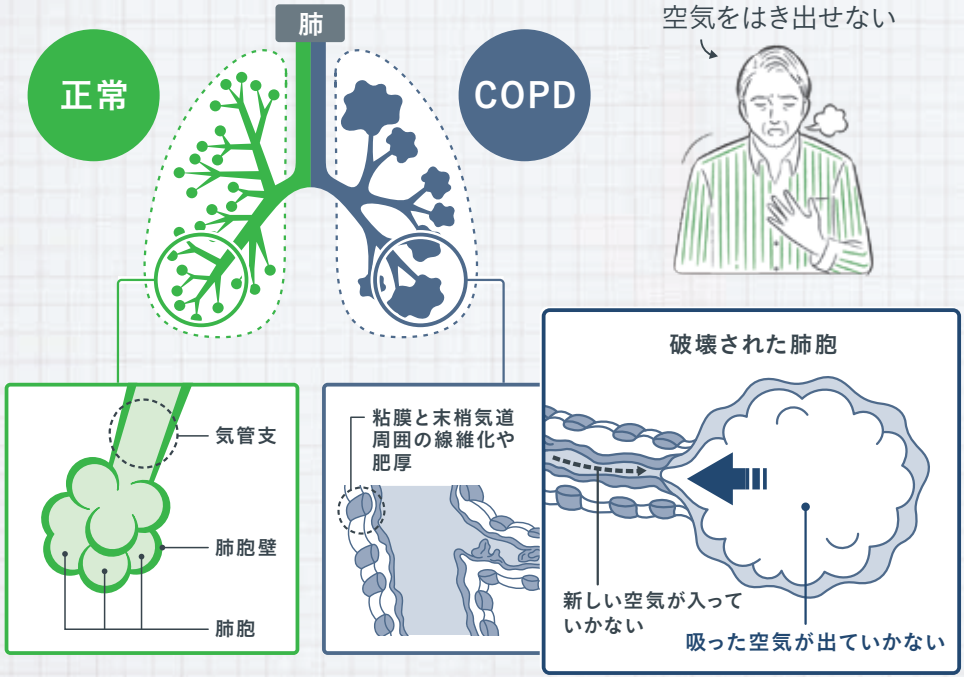
最近では、COPD等の呼吸器疾患も緩和ケアの対象となりました[2]。息苦しさ・疲れ・不安などのつらい症状を早期から和らげるケアを、標準治療と並行して受けられます。



1）Fukuchi Y, et al. COPD in Japan. Respirology 2004; 9: 458-465.
2）津田 徹, 平原 佐斗司編. 非がん性呼吸器疾患の緩和ケア 第2版 2026. 南山堂, P6

COPDによる肺の変化

COPDでは肺の肺胞という袋が破壊され、さらに、空気の通り道である気管支も狭くなるため、肺胞に空気がたまり、はき出せなくなります。





Barnes PJ. New Engl J Med 2000; 343: 269-280.より監修者訳
津田 徹, 平原 佐斗司編. 非がん性呼吸器疾患の緩和ケア 第2版 2026. 南山堂, P37

気づかないうちに進行していく、COPDの症状

近ごろ、階段を
のぼれていますか？

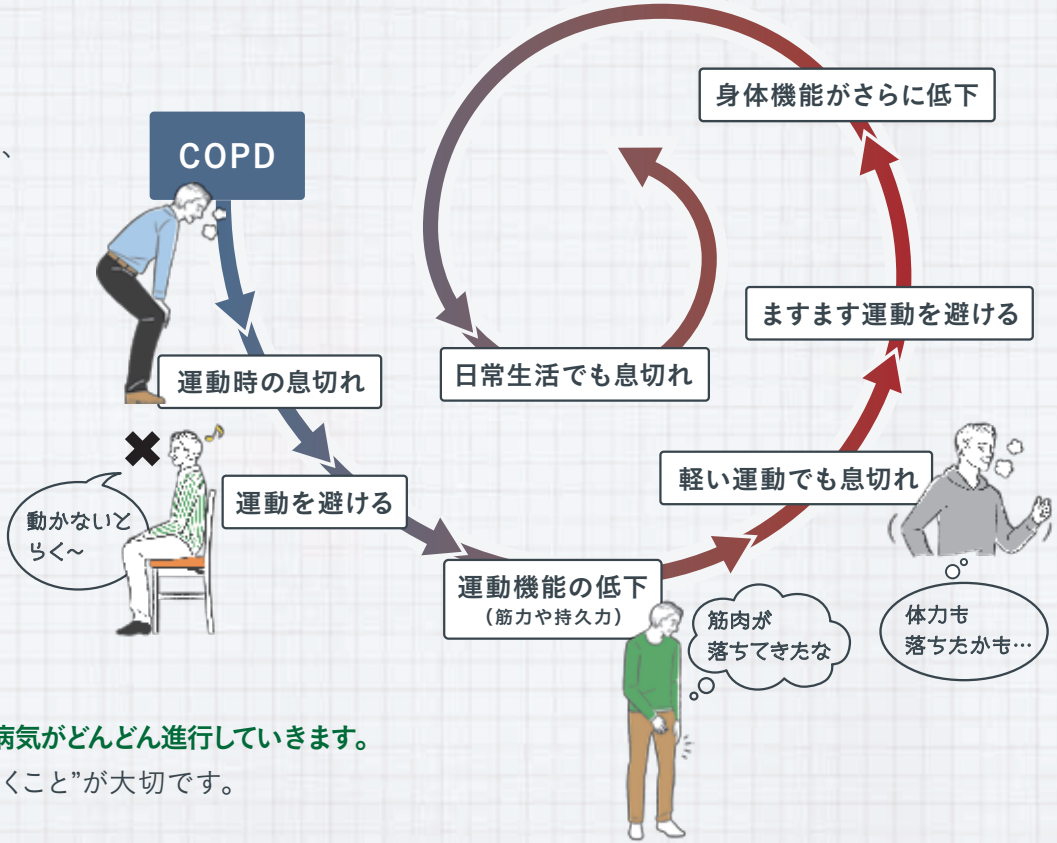
COPDの症状は、はじめの頃は咳や痰がみられる程度のため病気と認識されにくいのですが、肺の機能の低下とともに動くと息切れするので、**知らない間に階段を使わなくなったり、坂道を避けるようになります。**



重症になると、日常生活を送るためにいつも酸素吸入器が必要になり、COPDが進行すると安静にしている時でも息切れをきたすようになります。
息苦しさ、疲れ、不安など、つらい症状があったら、医師や看護師に相談しましょう。

COPDの悪いサイクルにおちいらないように

COPDは息切れがするために、日常生活の中で階段や坂道を避けて、あまり動かないようになります。
筋力や持久力が落ちて、さらに軽い運動でも息切れがするようになり、悪いサイクルにおちいりがちです。

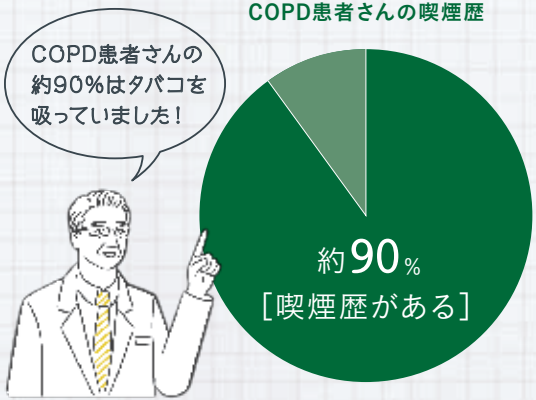


この悪いサイクルに入りこむと、病気がどんどん進行していきます。
病気を進行させないために、“動くこと”が大切です。

COPDの原因

どうしてCOPDになるの？

受動喫煙も含めて、タバコがCOPDの最大の原因です。
タバコ以外には、大気汚染、有機燃料（バイオマス）を燃焼させた煙の吸入、職業性の粉塵や化学物質への曝露、呼吸器感染症や小児期の呼吸器疾患なども関係していると考えられています。





日本呼吸器学会COPD ガイドライン第7版作成委員会（編）.
COPD（慢性閉塞性肺疾患）診断と治療のためのガイドライン第7版 2026.
メディカルレビュー社, p14-16

COPD治療の目標は、今の状態を良くし、将来のリスクを減らすことです

“今”の状態を良くするために

- ☑息切れ、咳、痰などの症状を改善する
- ☑生活しやすくする
- ☑体を動かす

“将来”のリスクを減らすために

- ☑増悪を起こさないようにする（増悪についてはP22を参照）
- ☑病気の進行を抑える
- ☑健康を維持し、やりたいことを続ける

COPD治療の目標を意識し、将来の選択肢を前もって話し合うことが重要です。今の生活で、大切にしたいこと、不安に思っていることなど、医師や看護師に伝えましょう。

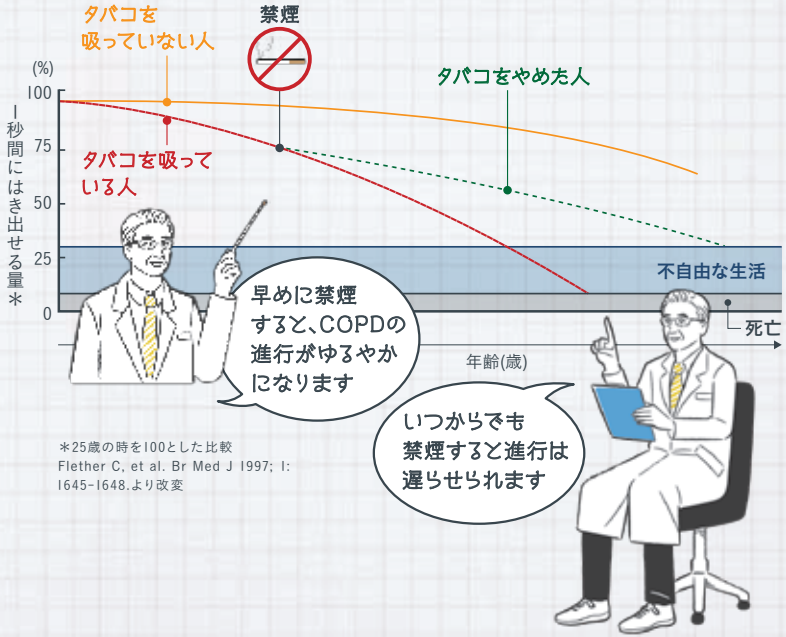


日本呼吸器学会COPD ガイドライン第7版作成委員会（編）.
COPD（慢性閉塞性肺疾患）診断と治療のためのガイドライン第7版 2026. メディカルレビュー社, p118



まずタバコをやめて、COPDの進行を止めましょう

「COPDになってしまったから、もう禁煙しても意味がない」と思う方もいますが、**禁煙はいつから始めても、COPDの進行をゆるやかにします。**



＊25歳の時を100とした比較
Flether C, et al. Br Med J 1997; 1: 1645-1648.より改変

今すぐ、禁煙しましょう

「何度、禁煙しようとしてもできないのは自分の意志が弱いから」と思っているかもしれません。しかし、**禁煙できないのはニコチン依存症という病気のため**で、意志だけの問題ではありません。

禁煙を続けるためのアドバイス

口寂しい時は、水やお茶を飲んだり、ガムやあめなどで、気持ちをそらしてみましょう。



散歩やストレッチなど、体を動かして、吸いたい気持ちをそらしてみましょう。



禁煙補助薬も利用しましょう。



もし、タバコを吸ってしまっても、失敗したと落ち込まずに、再チャレンジしましょう。



家族や周囲の人に喫煙者がいる場合、一緒に禁煙してもらうと、禁煙がより成功しやすいです。





二次元コードより動画でご覧頂くこともできます。

日本呼吸器学会COPD ガイドライン第7版作成委員会(編).
COPD(慢性閉塞性肺疾患)診断と治療のためのガイドライン第7版 2026.
メディカルレビュー社, p120-121



治療を続けていくための「セルフマネジメント」



治療を続けていくために大切なことは、患者さん自身が病気に対する理解を深め、病気とうまく付き合う能力を身につけていくことです。このことを「セルフマネジメント」といいます。
「セルフマネジメント」に取り組むと、病気とうまく付き合えていると自信が持て、息切れが和らぎ、不安や抑うつも軽減されます。

「セルフマネジメント」に取り組んでみましょう

- **Step1** 病気について知りましょう。
- **Step2** 自分のことについて、記録をつけましょう。
- **Step3** 医師・薬剤師・看護師・理学療法士に、記録を見てもらいましょう。

やりたいことが普通にできる生活を送るためにも、医療従事者と協力してセルフマネジメントに取り組みましょう。



二次元コードより動画でご覧頂くこともできます。



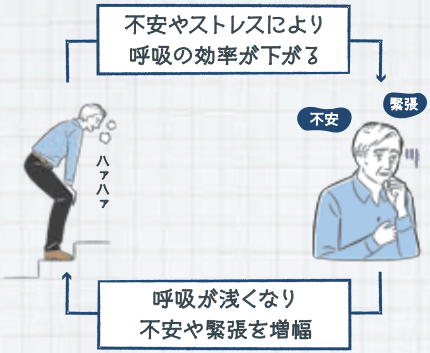


日本呼吸器学会・日本呼吸ケア・リハビリテーション学会合同
非がん性呼吸器疾患緩和ケア指針 2021 作成委員会(編).
非がん性呼吸器疾患緩和ケア指針2021. メディカルレビュー社, p91-99
日本呼吸器学会COPD ガイドライン第7版作成委員会(編).
COPD(慢性閉塞性肺疾患)診断と治療のためのガイドライン第7版 2026.
メディカルレビュー社, p140-142



不安と息切れの関係

COPDでは息切れにより、死への恐怖などの不安を感じることがあります。
不安を感じると、無意識に呼吸が浅く速くなり、より息切れを強めます。
その結果、さらに不安になる、という呼吸の悪いサイクルにおちいります。



不安と息切れの悪いサイクルを断ち切るために

ゆっくり息を吸いましょう
呼吸が浅くなると、肺に空気がたまり、息切れしやすくなります。
ゆっくり鼻から息を吸って、**ゆっくり口から、最後まで、息をはき出すようにしましょう。**

リラックスしましょう
ストレッチをして、全身をほぐしてみましょう。

楽しみや生きがいを見つけましょう

不安と息切れの悪いサイクルが繰り返し起こる時は、自分一人で抱え込まずに、医療従事者に相談しましょう。



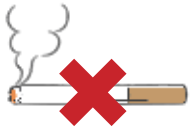
日本呼吸器学会・日本呼吸ケア・リハビリテーション学会合同非がん性呼吸器疾患緩和ケア指針 2021 作成委員会(編). 非がん性呼吸器疾患緩和ケア指針2021. メディカルレビュー社, p91-99
日本呼吸器学会COPD ガイドライン第7版作成委員会(編). COPD(慢性閉塞性肺疾患)診断と治療のためのガイドライン第7版 2026. メディカルレビュー社, p37

治療を続けることが大切です

COPDの治療は**禁煙**や**吸入薬**、**呼吸リハビリテーション**などを包括的に行います。増悪を起こさず、やりたいことを続けるために、症状がないからと自己判断で治療を中断せずに続けることが大切です。**（増悪についてはP22を参照）**

COPDの治療

禁煙



8ページへ

＋

吸入薬



＋

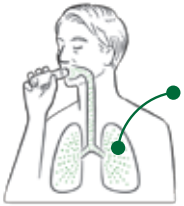
呼吸リハビリテーション



14ページへ

COPDで使われる吸入薬の働き

吸入薬は気管支を広げ、空気の通りをよくするので息切れの症状が改善できます。
吸入薬は、薬を吸い込み、気管支や肺に直接薬を届けられるという特徴があります。
そして、吸入薬は正しく深く吸うことが、大切です。





二次元コードより動画でご覧頂くこともできます。





少しでも楽に動ければ「もう少しやってみよう」という気持ちが持てます

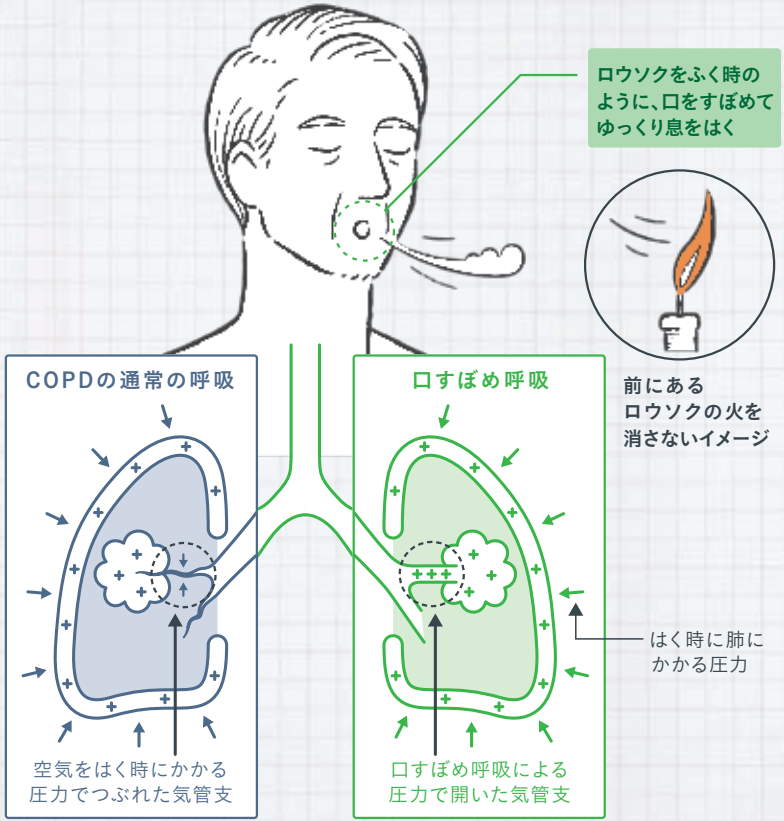
口すぼめ呼吸を身につけましょう。

“歩く”+“動く”ことはCOPDの治療生活の中で、大切な取り組みです。そのために、覚えておきたいのが**口すぼめ呼吸**です。口すぼめ呼吸は、鼻から息を吸った後、口をすぼめて長く息をはく呼吸法です。

COPDでは呼吸をするたびに肺の中にはき出せない空気がたまって息苦しくなりますが、口をすぼめて息をはくと、気管支の内側に圧力がかかり、呼吸が速くなっても気管支のつぶれを防ぎながら、空気を効率よくはき出すことができます。



二次元コードより動画でご覧頂くこともできます。



体を動かして、活動量を増やしていきましょう

COPDの
呼吸リハビリテーションは、
「動く」ことから。

COPDは活動量が減ると、病気が急激に悪化したり、合併症を起こすリスクになります。
そのため、**日常生活の中で少しでも動くように意識することが大切です。**
いろいろなアイデアを取り入れて、活動的な生活を送りましょう。

日本呼吸器学会COPD ガイドライン第7版作成委員会(編).
COPD(慢性閉塞性肺疾患)診断と治療のためのガイドライン第7版 2026.
メディカルレビュー社, p136-139



二次元コードより
動画でご覧頂く
こともできます。



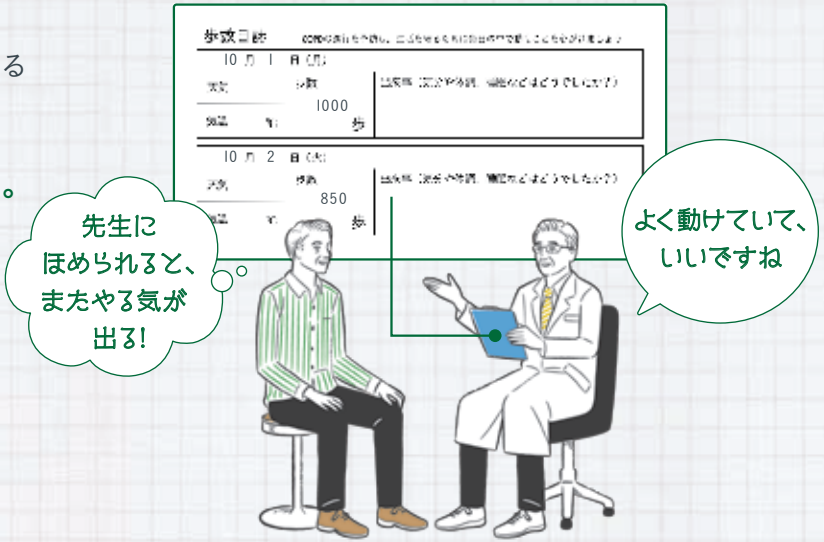
歩数を記録しましょう

日常生活の活動量を維持できているかどうかを知るために**歩数計を携行し、記録をつけましょう。**
歩数の記録は受診時に持っていき、
担当の医師や薬剤師・看護師に見てもらいましょう。

歩数記録用紙はこちらからダウンロードできます。

ウォーキングマップはこちらからダウンロードできます。

歩数記録（例）





やってみたいことを考えましょう

生活の中で動くためには、「友達に会いに行きたい」「好きなお店に行きたい」「お花を買いに行きたい」など、今日やってみたいことを考えてみると、
楽しく動けるのではないでしょうか。

息切れしない生活の工夫があります



生活の中で息苦しさを感じることが、「動きたくない・・・」という思考へつながっていくため、息苦しさを和らげる工夫を知っておくことも大切です。特に前かがみになって横隔膜を圧迫する動きや、手を使って繰り返す動きは息苦しくなります。日常生活の様々な動作について息苦しくならないアイデアがあります。

ズボンはイスに座ってはく

ズボンは片足ずつはきましょう。



体は長いタオルで洗う

洗い場にイスを置いて座りましょう。



電動ハブラシを使う

ハブラシは肘をついてゆっくりと。



洗髪はシャンプーハットを使う

水が顔にかかると息を止めるのでシャンプーハットがあると便利です。



⚠ お腹を圧迫しない

お腹を丸めると、横隔膜が圧迫されて、息苦しくなります。



⚠ 繰り返さない

手を使って繰り返す動作はリズムがついて早くなり、呼吸に関連する筋肉に負担をかけるため、息苦しくなります。



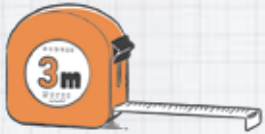
⚠ 息を止めない

重たいものを持つなど、息を止める動作は呼吸が乱れ、息苦しくなります。



家の中を“息苦しくない高さ”に調整しましょう

家の中の環境を動きやすく、前にかがまなくてもよい高さに調整することも、
息苦しさを軽くして、自分で「動きたい」という気持ちを守るために大切です。



机の高さ

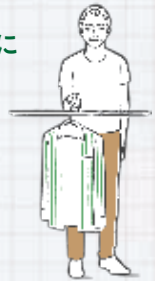
肘がつける高さ。





洋服掛けの高さ

**ふだん着は
手を上げずに
掛けられる
高さ。**



⚠ 手を上げない

手を高く上げる動作は、呼吸に関係する首や肩の筋肉を使うため、息苦しくなります。



洗い場のイスの高さ

**お腹を圧迫せずに
座れる高さ。**

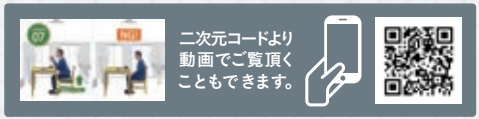


浴槽での高さ

**お腹を圧迫せずに
入れる高さ。**



※浴槽が深いタイプの場合



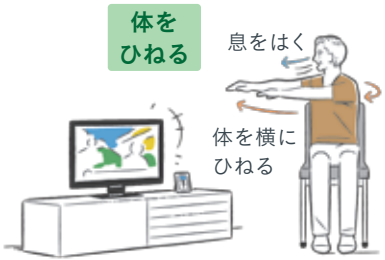
“もっと動く習慣を持つための呼吸リハビリテーション”のコツ



呼吸リハビリテーションは、“自宅でテレビを見ながら”、“ベッドの上で横になったまま”でも大丈夫です。気候や天気に左右されずにどこででもできます。

テレビを見ながら

体をひねる



イスにつかまり、膝を伸ばして、後ろに上げる



手を肩に置いて肘を回す



ベッドの上で

ペットボトルを持って、動かす



息苦しくなった時の対応方法を身につけましょう



息苦しくなったら

肘をテーブルに置く、手を膝に置く、壁に手を置くなど横隔膜を圧迫しない姿勢をとり、口すぼめ呼吸をすると、呼吸が安定します。



1日のリズムを作り、食べることの楽しさを思い出しましょう

COPDでは一度に沢山食べると胃が膨らみ横隔膜を圧迫し、食事をとるのが苦しくなることもあります。
しかし、食事がきちんととれないと、体重が減って、呼吸や歩行に使う筋肉も落ちてしまいます。
大切なことは、1日のリズムを作り、分けて食べることです。
リズムができると、動くことが増え、お腹が減りやすくなり、食事の回数が増えます。
例えば、朝は決まった時間に起床すれば、朝ごはんを食べる習慣が作りやすくなります。



	朝	昼	夕





食事のとり方のポイント

楽しく食事がとれることが大切

「今日は何を食べようかな？」と食べることを楽しむ気持ちを忘れないようにしましょう。



お腹にガスがたまる食品は避ける

炭酸飲料やイモ類、栗などのお腹にガスがたまりやすい食品は、横隔膜が圧迫され、息苦しくなります。



食事の回数を増やし、満腹を避ける

満腹になると横隔膜が圧迫され息苦しくなります。そのため、**1回の分量を減らし、食事の回数を増やす**ようにしましょう。



自炊にこだわる必要はありません

自炊することが負担になる場合は、スーパーやお弁当屋さんのお惣菜を活用するのもよいでしょう。バランスがとれた食事の宅配サービスなどもあります。しっかり食べる習慣を作ることが、何よりも大切です。



高タンパク、バランスのよい食事

バランスのよい食事をとることは、病気に負けない体づくりのために重要です。

意識してほしい栄養素

炭水化物	タンパク質	カルシウム	ビタミン
			
ごはん・パン・麺	魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・乳製品など	野菜など

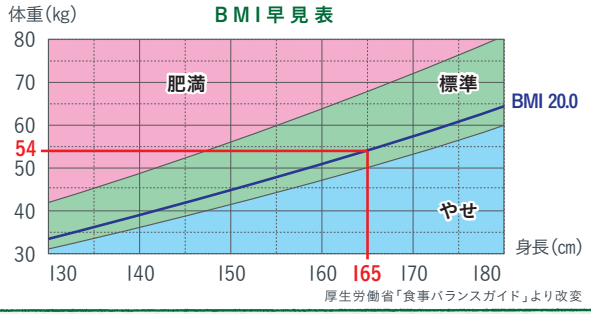
特に、筋力をつけ、やりたいことができる体になるためにも、タンパク質は欠かせません。やせ気味な場合は、脂質（油やバター、チーズなど）の多い食品も取り入れましょう。



二次元コードより動画でご覧頂くこともできます。

体重を量る習慣をつけましょう

BMIが20以下は、食事が上手にとれていないかもしれません。
BMIが低くなると、病気が進行したり、入院したりしやすいです。
自分の身長から、BMIが20となる体重を確認しましょう。
例えば、身長165cmの場合、体重が約54kg以下なら、要注意です。



厚生労働省「食事バランスガイド」より改変

日本呼吸器学会COPD ガイドライン第7版作成委員会(編). COPD(慢性閉塞性肺疾患)診断と治療のためのガイドライン第7版 2026. メディカルレビュー社, p142-144
厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」策定検討会報告書

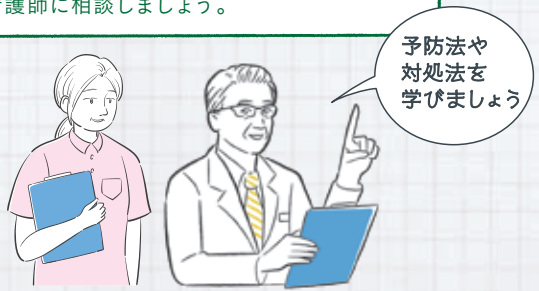
COPDの“増悪”を起こさないために

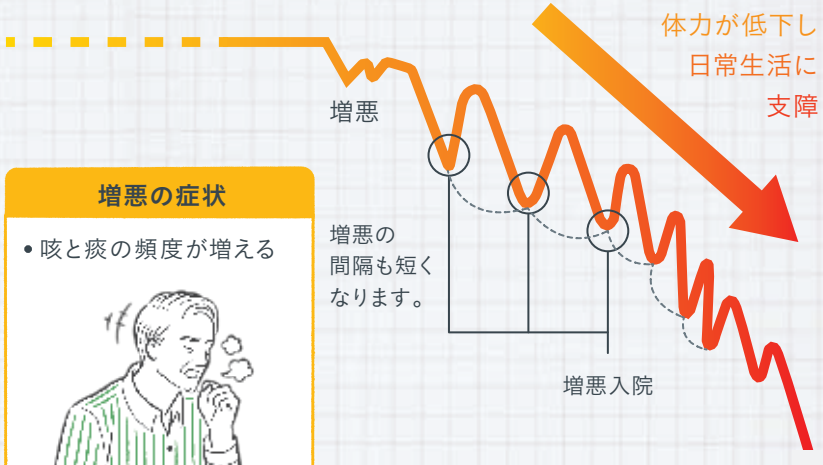
COPDの“増悪”って何？

COPDの増悪とは、息切れの増加、咳や痰の増加、胸部の不快感や違和感などが現れて、いつもの治療で改善せず、さらに他の治療を加える必要がある状態をいいます。
COPDは増悪のたびに肺の機能も悪化することが知られています。
このような事態を避けるためには、増悪を繰り返さないことが重要です。

「増悪が起こった時はどうするか？」

増悪の症状が起こったら早めに担当の医師や看護師に相談しましょう。





増悪の症状

- 咳と痰の頻度が増える

- いつもより強い息切れ
- 足がむくみ、体重が増える
- 38℃以上の発熱
- 頭がぼ〜っとして、頭痛、眠気、集中力が低下する
- 脈が速い、動悸がする



増悪の予防は、禁煙と風邪を引かないことです

禁煙は、増悪を予防するためにも重要です

禁煙によって増悪を起こす頻度が減少することが分かっています[1]。



インフルエンザワクチン、肺炎球菌ワクチンを接種しましょう



人混みや、風邪を引いている人との接触は避けましょう

お孫さんやご家族が風邪を引いている時は、会いたい気持ちを少し抑えて、一緒に過ごすのはできるだけ控えましょう。



吸入薬をきちんと吸入しましょう

吸入薬にも増悪予防効果があるため、医師の指示通りに継続しましょう。



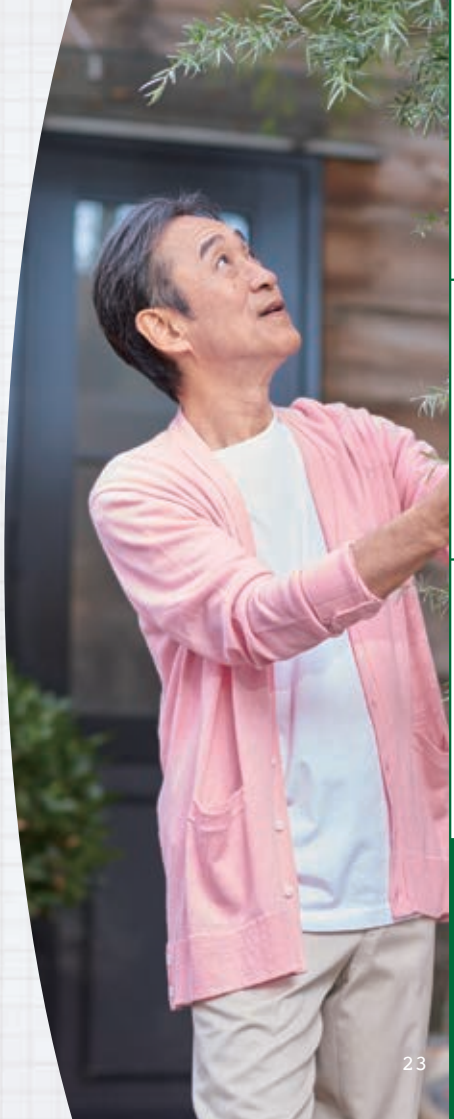
運動をして体力を落とさないようにしましょう

より活動的な生活を送り、体力を維持することは、細菌やウイルスに対する抵抗力を高める上でも大切です。



よい睡眠をとりましょう





1) Kanner RE, et al. Am J Respir Crit Care Med 2001; 164:358-364.
日本呼吸器学会COPD ガイドライン第7版作成委員会(編). COPD(慢性閉塞性肺疾患)診断と治療のためのガイドライン第7版 2026. メディカルレビュー社, p189-192

自分らしく生活するために、大切な4つのこと。

セルフマネジメント	禁煙	吸入薬	呼吸リハビリテーション
			
病気とうまく付き合うこと	禁煙を続けること	毎日、正しく吸入すること	体を動かすこと

COPD-jp.com 検索

慢性呼吸器疾患患者団体のご紹介

NPO法人 J-BREATH（ジェイ・ブレス）日本呼吸器障害者情報センター

J-BREATHは慢性閉塞性肺疾患（COPD）や間質性肺炎など呼吸器障害を持つ患者さんとその家族のための患者支援団体として2000年に創設されました。患者さんがより良い療養生活を送れるよう、電話による悩み相談から、機関紙「J-BREATH」を通じて療養関連情報を提供したり、医療講演会やイベントによる疾患啓発活動を行っています。



TEL：03-5981-1181（受付／平日10:00〜17:00）　E-mail：info@j-breath.jp

Boehringer Ingelheim

014685-1　2026年9月作成