

チェスト・ハート・アンド・ストローク・  
スコットランド(胸部、心臓および脳卒中  
スコットランド)

# COPD(慢性閉 塞性肺疾患) のための 交通信号

Chest  
Heart &  
Stroke  
Scotland



NO LIFE HALF LIVED

## COPD(慢性閉塞性肺疾患) について

慢性閉塞性肺疾患(COPD)は、気道に長期的な損傷を  
与える疾患群に与えられる名称です。COPD(慢性閉塞  
性肺疾患)は、気道が狭くなります。これにより、肺の中を  
空気が自由に出入りしにくくなります。COPD(慢性閉塞  
性肺疾患)は、以下が含まれます。

**慢性気管支炎:**気道に長期的な炎症が生じ、粘液が過  
剰に分泌される。

**肺気腫:**肺の中の気嚢が損傷し、肺の酸素運搬能力に  
影響を及ぼす。

COPD(慢性閉塞性肺疾患)が急に悪化することもあり  
ます。これをフレアアップまたは増悪といいます。場合  
によっては肺の損傷を防ぐため、一刻も早い治療が必要  
です。

## さらなるサポート

チェスト・ハート・アンド・ストローク・  
スコットランドは、COPD(慢性閉塞性肺  
疾患)の方々には色々なサポートを提供し  
ています。これには、以下が含まれます。

- アドバイスラインの看護師による秘密  
厳守の情報提供とサポート
- 胸部疾患に関する印刷物やオンライ  
ン情報
- 空気質・天気情報テキスト通知  
サービス
- 長期的な胸部疾患がある方々のため  
のサポートグループ

詳細は、ウェブサイト[www.chss.org.uk/  
copd](http://www.chss.org.uk/copd)をご覧ください、アドバイスライン  
の看護師あて電話番号**0808 801 0899**、  
またはEメール [adviceline@chss.org.uk](mailto:adviceline@chss.org.uk)  
までご連絡ください。

2019年10月出版

A121-Comms-COPD(慢性閉塞性肺疾患)

スコティッシュ・チャリティ(番号 SC018761)

## 私の個人情報

名前: \_\_\_\_\_ 日付: \_\_\_\_\_

### 呼吸器科の担当看護師

名前: \_\_\_\_\_ 番号: \_\_\_\_\_

### かかりつけの医師

名前: \_\_\_\_\_ 番号: \_\_\_\_\_

緊急時のかかりつけの医師番号: \_\_\_\_\_

NHS 24 番号:111 \_\_\_\_\_

### 酸素療法を行う方のみ記入

私の通常の酸素飽和度レベル: \_\_\_\_\_

私の処方された酸素レート: \_\_\_\_\_

## このリーフレットに ついて

これはCOPD(慢性閉塞性肺疾患)  
について理解を深め、体調が悪くな  
ったときにどうすれば良いかを知  
っていただくためのものです。交通  
信号システムを使用する前に、まず  
かかりつけの医師または呼吸器看  
護師に相談し、症状が悪化した場  
合にどうすれば良いかを話し合っ  
てください。

既にご自分の自己管理プランをお  
持ちであれば、交通信号がそれに  
代わるものではないので、引き続  
きそのプランをお使いください。

# 最も気分が良い



COPD (慢性閉塞性肺疾患) が安定しており、気分が最も良いときはグリーンゾーンにいます。

夜になるとどの程度息苦しく感じるかを10段階で評価: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

この階段の数なら、止まらずに登れる: .....

ここまでなら止まらずに歩ける: から ..... まで .....

これらのことをすると、呼吸するのが難しくなる: .....

痰 (咳をしたときに出る粘液、痰、唾) はこの色だ:



私はこの量の痰を吐く (小さじまたは大さじで): .....

私の食欲は普段: .....

あなたの症状がグリーンゾーンであれば、制御できているということです。普段の服薬と呼吸法、胸の通りを良くする運動は通常通り行ってください。

# 悪化している気がする



症状が悪化し、気分が悪くなっていると感じたらアンバーゾーンにいます。

以下のように感じる事があれば、アンバーゾーンにいます。

- 青色吸入器 (リリーバー) を使用する頻度が増える
- 新しい咳が出たり、咳が増えたりする
- 普段より息切れがしたり、ゼーゼーと喘ぐ
- 痰を吐く回数が増えた、または普段吐いている痰が出なくなった
- 痰の色が変わり、より緑色になった
- 通常より食欲がない
- 足首に新しい腫れがある、または足首の腫れが通常よりひどくなっている
- 通常よりエネルギーがなかったり、疲れを感じる

アンバーゾーンでは、以下のことをお勧めします。

- 青色 (リリーバー) 吸入器の使用量を増やす
- もっと頻繁に体を休める
- 呼吸法を行う
- 胸の通りを良くする運動をする
- 水分を十分に摂取し、脱水症状を起こさないようにする
- 頻繁に少しずつ食べる

体調の変化を常に確認してください。症状が改善されたら、普段の服薬と呼吸法、胸の通りを良くする運動は通常通り行ってください。24~48時間経っても症状が改善しない場合は、レッドゾーンの指示をご覧ください。

# もっと悪化している気がする



アンバーゾーンから24~48時間経過しても気分が回復しない場合は、レッドゾーンにいます。今すぐ、かかりつけの医師や呼吸器科の担当者に連絡してください。

かかりつけの医師の電話番号: .....

呼吸器チームの電話番号: .....

緊急時のかかりつけの医師の電話番号: .....

診療時間外電話番号: NHS 24 (111) に電話する

気分が悪く、医師や看護師の電話を待てない場合は999に電話してください。

レスキュー (在宅治療) パックがあれば、その中の薬を使用し始める必要があるかもしれません。レスキューパックを開始する場合は、かかりつけの医師または呼吸器チームの担当者にその旨を連絡してください。

- **レスキューパックの抗生物質:** .....  
痰の量が増えたり色が変わったりした場合は、抗生物質を使用し始めてください。
- **レスキューパックのプレドニゾロン (ステロイド) の投与量:** .....  
かなり息苦しくなってきたらステロイドを使用し始めてください。

レッドゾーンでは、以下の深刻な症状に注意する必要があります。

- 極端に息苦しい、または呼吸が困難に感じる
- 眠気があったり、混乱したように感じる
- 胸部に痛みがある
- 高熱がある

これらの症状がある場合、またはレスキューパックの薬を飲んで48時間経過しても気分が良くならない場合は、緊急にかかりつけの医師またはNHS 24に連絡するか、999に電話して救急車を呼んでください。