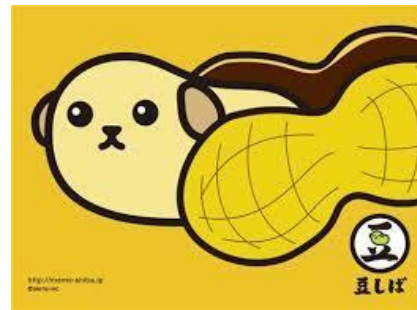


ねえ知ってる？  
**急性増悪**



## <急性増悪とは？>

簡単に言うと、感染症などを契機に、COPDなど元々の呼吸器疾患の状態が悪化すること。

## <原因と症状>

### ①感染症

気道症状：鼻汁が出る、喉痛い、咳、痰、息切れ悪化（息切れやすく戻りにくい）

痰の状態：色が付く、いつもより濃い、ねばっこい

それ以外：発熱、体がだるい、食欲不振、顔色が悪い、爪の色が悪い脈が速い

### ②心不全

●心不全も急性増悪の原因となる。低酸素血症、不整脈、薬の飲み忘れが影響する。

症状：脈が速い、息切れ悪化（動いたとき・夜間・仰向けで寝た時）、尿量減少、足のむくみ、体重増加、微熱

### ③気道過敏性（気管支ぜんそくなど）

●アレルギーの吸入、環境の変化（気候・ストレス・アルコール）など様々な影響がある。

症状：咳、痰、喘鳴、息切れ、頻脈

## <予防>

- ・手洗い・うがい
- ・栄養状態を保つ
- ・生活リズムを正しく保つ
- ・薬物療法をきちんと行う
- ・清潔を保つ
- ・ワクチン



## <気を付けるべき状態>

● 普段との違いを見つけ、我慢せずにお医者さんへ行く

- ・顔色
- ・食欲
- ・元気、活気
- ・睡眠状態
- ・夜間の咳、喘鳴
- ・浮腫
- ・急な体重増加
- ・尿量減少（1日でするおしっこの量が少ない）
- ・発熱



パルスオキシメーターはこんなん



## <体の状態を把握するのに便利な道具>

- ・体温計
- ・血圧計
- ・パルスオキシメーター（血液中の酸素の量を測る機械）
- ・時計（呼吸の回数をはかるう）

今年は例年よりインフルエンザが早く出現！！

急性増悪を予防するためにも、インフルエンザにかからない為にも、しっかり自分の体を観察しましょう！！

ワクチンは体調が良い時に打ちましょう。  
主治医と相談して下さいね。

急性増悪は何割かははっきりした原因がなくても起こると言われています。  
予防できるものについては注意して予防するようにしましょう。

