「オール山口で取り組むCOPDスクリーニングチーム、
フォローチーム養成研修会」**参加申込方法について**

**下記の①、②のいずれかの方法で、７月３１日（木）までに
お申し込みください。**

1. **下記URL、又は右記QRコードからアクセスしてください。
　　https://forms.gle/9KNuoAzsPXpTkYJF8**
2. **下記に必要事項をご記入の上、FAX又はメールにてご提出ください。**

山口県医師会　医療課　青木　行

（FAX：083-922-2527　　E-mail：aoki@yamaguchi.med.or.jp）

|  |  |
| --- | --- |
| フリガナ |  |
| 氏　　　名 |  |
| 所属医療機関名 |  |
| 診療科名 |  |
| メールアドレス |  |
| 当　日　の連　絡　先 | TEL： |

**（3）排　泄**

排便時の「力み」は息止め動作になり息苦しさが増します。また便秘をするとお腹が張って息苦しさが増します。

**排尿困難**

* ・尿が出ないと体に余分な水分がたまっている可能性があり、体のむくみ・体重の増加が起こり、息苦しさが増すことになります。場合によっては薬の使用が必要なときもあります。
* ・異常を感じたら医師に相談しましょう。

**排便の注意点難**

* ・便秘予防のため起床時に水を飲んだり、規則正しい食事や適度な運動を心がけましょう。軽く前傾姿勢をとると「力み」やすい姿勢となります。
* ・便通を整えるためお薬を使用した方がよい場合もあります。医師に相談しましょう。

**トイレの工夫**

* ・便器は和式より洋式の方が深くしゃがむことなく楽に排泄できます。（和式便所に装着できる洋式便器もあります）
* ・「力み」が必要な場合は息を止めず、吐きながら行いましょう。
* ・手すりの設置は立ち上がり動作や力む際に便利です。



**（4）その他、日常生活の注意点**

**余力な体力消耗を避けるために可能な工夫**

* ・基本的に肺を押さえつけるようなかがむ動作は避けましょう。
（椅子を使用することにより楽に日常生活が行えます）
* ・着替えや歯磨き・洗面は椅子に座って一息入れながらにしましょう。
* ・前かがみはお腹を圧迫して息苦しくなる可能性があります。
* ・衣服はかぶって着るものより前止めのものやファスナーはついた脱ぎ着しやすいものを選びましょう。
* ・衣服は伸縮性のよいものを選びましょう。
* ・布団よりベッド、和式トイレより洋式トイレの方が楽です。
* ・着替えのときだけでなく、入浴時や物を拾うときなどもなるべくかがまず、肺への負担を減らしましょう。

無理せずマイペースで生活を送り、自分でできないことは誰かに協力してもらうようにしましょう。
適当な休息を取り、疲れを残さないように注意してください。
急激に温度が変化するような場所への出入りは注意しましょう。

**（5）環　境**

部屋の温度や湿度を適切に整えましょう。
部屋の温度は気候に合わせ20～25度くらいに保ちましょう。
ホコリやたばこの煙に注意し、適度な部屋の換気も必要です。
整理整頓を心がけ、よく使用する物は取り出しやすいような家具の配置にしましょう。
室内環境を改善しましょう。