

気管支炎

Bronchitis

Bronchitis is swelling of the lining of the large airways called bronchi in the lungs. The swelling causes more mucus than normal to be made. This can block the airflow through the lungs and may damage the lungs.

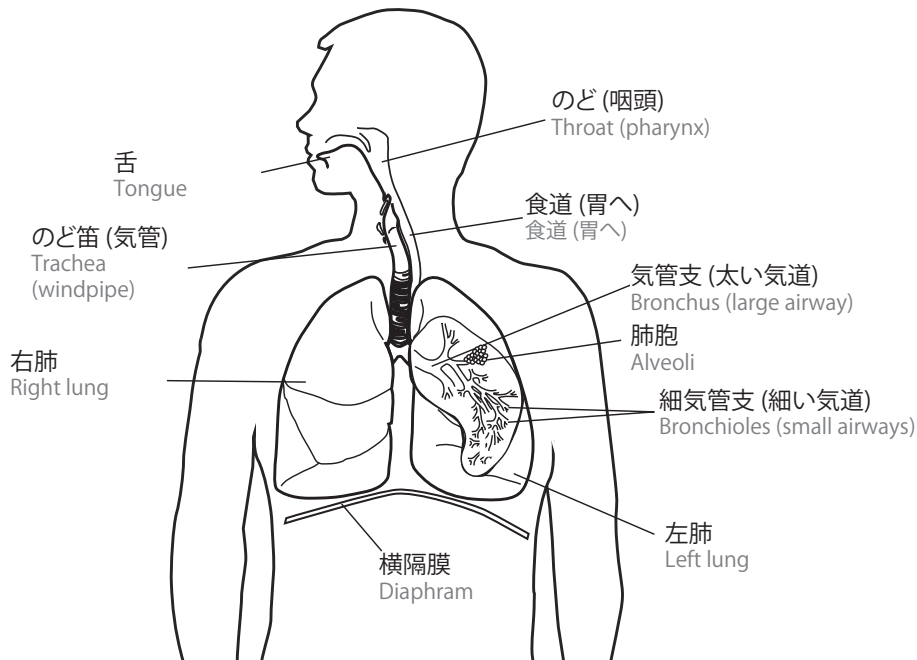
Acute bronchitis often starts to get better in days, but the cough may last 2 to 4 weeks. Over the counter medicines can help to control aches, fever and loosen mucus. Treatment by your doctor may not be needed unless you are not feeling better or you have more trouble breathing.

Chronic bronchitis is a long-term disease of the lungs. It is one disease in a group of lung diseases called COPD or chronic obstructive pulmonary disease. The damage often gets worse over time and cannot be cured.

気管支炎は、肺の気管支と呼ばれる太い気道の内膜が腫れる病気です。この腫れによって通常よりも多くの痰（たん）が出ます。これにより肺への気道が塞がれて、肺が損傷する場合があります。

急性気管支炎は、数日で症状が改善し始めますが、咳が2～4週間続く場合があります。市販薬で痛みと熱を緩和させ、痰を切れやすくすることができます。気分が良くならない場合や呼吸が苦しくなる場合以外、主治医に診てもらう必要はありません。

慢性気管支炎は、肺の疾患が長引きます。これは、慢性閉塞性肺疾患 (COPD: chronic obstructive pulmonary disease) と呼ばれる肺疾患のひとつです。しばしば時間と共に損傷が悪化し、治癒はしません。



Signs of Bronchitis

- A frequent cough, often with yellow or green mucus
- Feeling tired
- Chest pain with coughing or deep breathing
- Noisy breathing such as wheezing or whistling
- Shortness of breath
- Body aches
- Fever or chills
- Sore throat
- Runny or stuffy nose

Causes of Bronchitis

- Bacterial or viral infections
- Smoking
- Air pollution
- Allergy to something in the air such as pollen
- Lung disease such as asthma or emphysema

Your Care

Your care may include medicines and breathing exercises to help you breathe easier. You may need oxygen if you have chronic bronchitis. Your care may also include:

- Avoiding colds and the flu.
- Wash your hands well and often to lower your risk of infections.
- Drinking a lot of liquids to keep mucus thin.
- Using a humidifier or vaporizer.

気管支炎の徴候

- しばしば黄色または緑色の痰をともなう止まらない咳
- 疲労感
- 咳や息切れをともなう胸痛
- 呼吸するときにゼーゼーと音がする
- 息切れ
- 体の痛み
- 発熱または寒気
- 喉の痛み
- 鼻水や鼻づまり

気管支炎の原因

- 細菌またはウイルスの感染
- 喫煙
- 大気汚染
- 花粉など空気中浮遊物へのアレルギー
- 喘息や気腫などの肺疾患

ケア

自分でできるケアには、呼吸を楽にする薬の服用と呼吸訓練があります。慢性気管支炎の場合には酸素療法が必要な場合があります。その他のケアには、以下のようなものがあります。

- 風邪やインフルエンザにかからないように気をつける。
- 感染リスクを避けるために、こまめに入念に手を洗う。
- 水分補給により痰を薄める。
- 加湿器や気化器を使用する。

- Using postural drainage and percussion to loosen mucus from your lungs. You will be taught how to do this.
- Get a flu shot each year and talk to your doctor about getting the pneumonia vaccine.

To Breathe Easier

- Quit smoking. The only way to slow the damage of chronic bronchitis is to quit smoking. It is never too late to quit.
- Do not drink alcohol. It dulls the urge to cough and sneeze to clear your air passages. It also causes your body to lose fluid, making the mucus in your lungs thicker and harder to cough up.
- Avoid things that irritate your lungs such as air pollution, dusts and gases.
- Sleep with your upper body raised. Use foam wedges or raise the head of your bed.

Call your doctor right away if you:

- Have chills or a fever over 101 degrees F or 38 degrees C
- Need to use your inhalers or breathing treatments more often
- Have more mucus, the color changes or it becomes too hard to cough up
- Have a new or worsening gray or blue tint of your nails or the skin of your fingers or mouth
- Have trouble talking or doing your normal activities
- Have to use more pillows when sleeping or start having to sleep in a chair to breathe at night

- 体位性排液法や叩打法を用いて肺の痰を切れやすくする。これらの方法は指導されます。
- 毎年、インフルエンザの予防接種を受け、肺炎ワクチン接種を受けるべきかどうか主治医に相談してください。

呼吸しやすくするために

- 禁煙する。慢性気管支炎によるダメージの進行を遅らせる唯一の方法は禁煙にあります。禁煙するのに遅すぎるということはありません。
- お酒を止める。気道をきれいにするための咳やくしゃみが出にくくなります。また、体内の水分が失われる原因となり、肺の中の痰が濃くなり、強く咳をしないと出なくなります。
- 大気汚染、埃、ガスなど肺に刺激を与えるものを避ける。
- 寝るときは上半身を高くする。フォームウェッジを使用したり、ベッドの頭部を高くします。

以下の症状が現れた場合は直ちに担当医に連絡してください。

- 寒気がしたり、38°C (101°F) 以上の熱が出た場合
- 吸入器や吸入療法の使用頻度が増えた場合
- 痰が増え、色が変わったり、より強く咳をしないと出なくなった場合
- 指や口の皮膚または爪が新たに青や紫に変色したり、その状態が悪化した場合
- うまく話せなくなったり、日常生活に支障が出る場合
- 夜に呼吸をするのに、枕を重ねたり、椅子に座らないと眠れなくなった場合

Call 911 right away if you:

- Cannot get your breath
- Become confused, dizzy or feel faint
- Have new chest pain or tightness

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

以下の症状が認められた場合は、直ちに 911 に電話してください。

- 呼吸困難
- 混乱やめまい、失神感
- 新たな胸痛または圧迫感

質問や不明な事項については、主治医または看護師にご相談ください。