

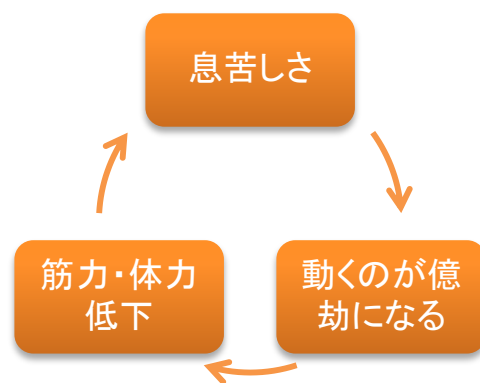
※在宅でできる！生活ワンポイント・アドバイス※

～呼吸障害の方・はじめに～

※息苦しさを感じたら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

■ はじめに

慢性閉塞性肺疾患（COPD）などの呼吸器疾患のほか、さまざまな病気や怪我の二次的な障害として、“息苦しさ”が日常生活の妨げになることがあります。息苦しいと動くことを避けるようになり、筋力や体力の低下を招くことで、さらに息苦しくなるという悪循環になりがちです。日常生活での息苦しさを軽減し、充実した生活が送れるよう、生活での工夫についてシリーズでお伝えしていきます。



息苦しさから生ずる悪循環



腹式呼吸・口すぼめ呼吸の練習

■ 動作を楽にする姿勢・呼吸法

前にかがむ動作や両腕を上げる動作は息苦しさが出やすい動作です。そのような姿勢を避ける工夫をすることで、楽に動作が出来るようになります。

呼吸法は、腹式呼吸で吐くことを意識して、ゆっくりと行うように心がけます。また、吐くときは口笛を吹くように空気の通り道を細くする口すぼめ呼吸をします。息苦しさがあると、早く呼吸をしがちですが、このように呼吸法を工夫することで、肺での空気の交換の効率が良くなり、息苦しさを軽減することが出来ます。

■ 福祉用具や改修による工夫

外を長く歩くと息切れがしていた方が、歩行器を利用するようになり、息苦しさが軽減したことがありました。これは、歩行器を両手で支えることで、腕の重さを支えていた筋肉を呼吸の補助に使えるようになり、呼吸が楽になったと考えられます。このように、福祉用具の導入や自宅の改修などが、息苦しさを改善の一助になることがあります。



～呼吸障害の方・楽な姿勢で行う～

※息苦しさを感したら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

■ 楽に呼吸をするために

息苦しさを感ると、普段よりも呼吸数が増え、酸素を取り込む効率が低下し、より息苦しさを感ることがあります。普段から息苦しさを感にくい姿勢や動作、呼吸法を身につけましょう。今回は姿勢の問題をとりあげます。

■ 前かがみの姿勢を取っていませんか？

前かがみの姿勢をとると、腹部が圧迫され、腹式呼吸が行いにくくなることや、胸郭を動かしにくくなるため、息苦しさを感やすくなります。右図の様な、ズボンを履く、洗髪する、などのほか、洗顔などでも、前かがみの姿勢を取りがちです。

日常生活の中で、前かがみの姿勢をとっていないか、チェックしてみましょう。



前かがみでの動作の例



頭を傾けての洗髪



ソックスエイドの利用



高さの確保と作業椅子の利用

■ 体を起こした姿勢で行えるようにする

前かがみの姿勢をとらないようにするためには、動作を工夫する、福祉用具や便利品を活用する、適切な作業環境を設定する、などの方法があります。左図のように、洗髪時は、頭を左右に傾けるようにして行う、靴下は、ソックスエイドなどの福祉用具を利用する、庭いじりなどの作業をする場合は、適切な位置に植木を置いたり、作業椅子を利用するなどして、前かがみにならなくても作業ができるようにします。ズボンをはく時は、座ってズボンに足を通した後、立ちあがりながら上げるようにします。前かがみによる息苦しさを防ぎ、活発な生活を送りましょう。

次回は、息をこらえないで動作することについて取り上げます。

～呼吸障害の方・息こらえをしない～

※息苦しさを感じたら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

■ 息こらえをしがちな動作とは？

洗顔などの口や鼻がふさがる動作や、重い物を持ち上げる時には、息こらえ(息を止めること)をしがちです。息こらえを回避したり、動作自体の負担を少なくする工夫をして、息苦しさを減らしましょう。

今回は息こらえが生じやすい動作とその工夫を紹介します。

■ 顔を洗う時の工夫

顔を洗う時は、口や鼻がふさがりやすく、息を止めてしまいがちです。息を吐きながら顔を洗うことや、顔を一部分ずつ洗うことで、できるだけ息こらえをしないような工夫ができます。水をかけずに、濡らしたタオルで顔を拭くことも良い工夫です。立っているだけでも息切れするようでしたら、洗面所に椅子を置いておき、座って洗顔することで負担の軽減になります。



手すりなどを使って、排便の前後の動作をより楽に行ないましょう



少し休憩してから次の動作に移りましょう。

■ 排泄時の工夫

排便は息こらえが生じやすい代表的な動作です。はじめに息を吸っておいて、吐きながら力む呼吸法が息こらえを回避することに有効です。

また、立ち座りなどの排便前後の動作の負担をできるだけ少なくしたり、排便後に数分間休憩してから次の動作を始めると、息苦しさを軽減することに有効です。

■ 物を持ち上げる時の工夫

重い物を床から持ち上げる時は、息を止めて力むことがよくあります。息を吸っておいて、吐きながら力むことが有効です。

低い所に重い物を置かないように、荷物置きの台を使ったり、収納場所に配慮しましょう。和布団を使っている方は、布団の上げ下ろしが必要なく、立ち座りも容易なベッドを使ってみるのも良い工夫です。



上げ下ろしの大変な和布団からベッドへの変更も有効です

～呼吸障害の方・ゆっくりとした呼吸を意識しましょう～

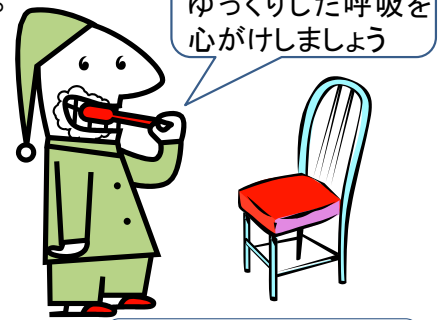
※息苦しさを感じたら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

■ 呼吸が速くなる動作とは？

「歯を磨く」「髪を洗う」などの反復動作では、そのリズムに引っ張られて呼吸が速く、浅くなってしまいがちです。呼吸が速く、浅くなると換気効率が悪くなり、息苦しさの原因になります。反復動作を行う時には、意識してゆっくり、深い呼吸を心がけましょう。今回は呼吸が速く、浅くなりやすい動作とその工夫を紹介します。

■ 歯を磨く時の工夫

歯を磨く動作時は、鼻での呼吸を意識して行います。長い時間連続して行わず、途中で動作を止めて息を整えましょう。立って行うだけでも、息苦しい場合は、椅子に座って行います。電動歯ブラシを利用することも、反復動作を避けるために有効です。



椅子に腰かけて行うのも良いでしょう

■ 洗髪・洗体時の工夫

体を洗うときは、息を吐きながら、ゆっくり腕を動かしましょう。息苦しくなる前に、休憩を入れて呼吸を整えましょう。

髪を洗う動作も反復した動作です。以前のページでも紹介しましたが、頭を傾けて、片手で洗うことで前かがみの姿勢を防ぎ、ゆっくりとした呼吸がしやすくなります。体と髪を一日置きに洗い、負担を減らすことも工夫の一つです。

息を吐きながらゆっくり動かす



長めのタオルを利用することで、腕を高く挙げずに済みます

■ 掃除機をかける時の工夫

掃除機をかける動作も全身運動で、前かがみになり易く、腕の反復運動を伴うことから速く、浅い呼吸になりやすいです。掃除機を動かす時も、ゆっくりとした呼吸を意識し、時々休憩を入れて呼吸を整えます。一度にすべての部屋を掃除せず、部屋を分けたり、立てて置けるハンディタイプでコードレスの掃除機を検討しても良いでしょう。気持ちと時間に余裕をもって、計画的に行いましょう。

片手で持って、前傾姿勢を防ぎましょう。ノズルをゆっくり動かしましょう



※在宅でできる！生活ワンポイント・アドバイス※

～呼吸障害の方・腕を挙げる動作を行うとき～

※息苦しさを感じたら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

■ 腕を挙げる動作について

「上着を脱ぐ・着る」「頭上の物をとる」「頭を洗う」など、腕を挙げながら行う動作は、呼吸に関わる胸の動き(胸郭の動き)や筋肉の働きを妨げてしまい、息切れが生じやすいです。そこで、今回は腕を挙げて行う動作の工夫について紹介します。

■ かぶりものの服を着る時の工夫

まず、腕を低くして袖を通します。そして、呼吸を整えて息を吸ってから、服をかぶって頭を出します。この時、なるべく腕を肩より上にあげないようにすることが大切です。酸素カニューラをしている場合は外さないで服を着て、最後に息を吐きながら、酸素カニューラを付け替えます。

また、息切れが強い場合は腕を挙げる動作が少ない前開きの服を選ぶことも良いでしょう。



■ 肘をついて行う工夫

食べる時や歯を磨く時などの手を口元まで持っていく動作は、テーブルや洗面台に肘をついて行いましょう。腕全体を上を持ち上げないで動作が行えるため、呼吸が楽になります。

■ 洗濯物を干す時の工夫

洗濯物を干す動作は、上の方に手を伸ばして衣類をかけるため、息苦しくなりやすい動作です。

物干し竿の高さを低く調整し、出来るだけ腕を上げないで済むようにしましょう。S字フック等を使って、竿の位置を低くする工夫をしている方もいらっしゃいます。



※在宅でできる！生活ワンポイント・アドバイス※

～呼吸障害の方・環境整備・福祉用具の活用～

※息苦しさを感じたら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

■ 動作を楽にする住環境とは？

日常生活には「前かがみになる」、「荷物を運ぶ」、「移動する」、「階段を昇降する」等で息切れを起こしたり呼吸が苦しくなる動作があります。動作を楽にする姿勢や呼吸方法については以前に述べましたが、環境を整備することも有効なことがあります。

■ 入浴(脱衣場・浴室)



在宅酸素を利用している方は、カニューラチューブを傷つけないよう扉の開閉に注意しましょう。またチューブに水滴が溜るのを防ぐため、S字フックを活用する工夫もあります。

■ 家事(調理台・洗濯機周辺)

家事は長い時間の立ち作業や物の運搬が多いため負担が大きいです。座りながら作業ができる椅子の導入(写真左)や、ワゴンを活用して前かがみや運搬動作の負担を軽減する工夫(写真右)が有効です。その他に屋内でも使用できるコンパクトな歩行補助具を活用する、場所ごとに休憩がとれる椅子を用意しておくなどの検討をしてもよいでしょう。

いずれも無駄な動作を少なくするために移動の動線や作業工程をチェックしてみましょう。



椅子やワゴンの利用

※在宅でできる！生活ワンポイント・アドバイス※

～呼吸障害の方・連続した動作を楽にする～

※息苦しさを感じたら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

■ 連続した動作を楽にするには？

日々の活動は動作の連続です。活動を早く終わらせようと急ぐことで、息をこらえて動作を続けたり、また、動作を急ぐことで呼吸が浅く、早くなるため、息切れが助長されることがあります。歩行や、食事、会話など、比較的長く継続する動作を楽に行うためには、その動作を小分けにすると良いでしょう。ひとつひとつの動作をゆっくり行うことで、しっかり呼吸したり、合間に休息を入れることで、楽に行うことができます。

■ 歩行の工夫

歩き始める前に息を吸い、吐きながら歩き出すと良いでしょう。ゆっくりと歩くことを心がけますが、1, 2, 3, 4と一歩ずつ吐きながらカウントし、5, 6と一歩ずつ吸いながらカウントするなどして、しっかりと呼吸するためには、息をしっかり吐ききることがポイントです。また、オキシメーターで動脈血酸素飽和度(SpO₂)も確認し歩行速度と休憩を入れるタイミングを調整することも良いでしょう。階段や坂道では息を吐きながら上り、吐き終わったらいったん止まって休憩を入れて呼吸を整えるようにします。一気に登ろうとしないことも大切です。



休憩をとりながら
ゆっくり食事しましょう

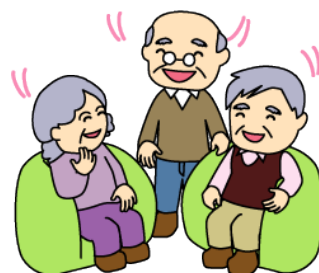


■ 食事の工夫

食事もゆっくりと時間をかけて行いましょう。飲み込むときに呼吸が中断されるので、息苦しさが生じることがあります。食事中に息苦しさが増したときはいったん箸をおいて呼吸を整えると、しっかり呼吸ができます。食事回数も1日3回にこだわらず、複数回に分けて食べても良いでしょう。痩せやすい方は高カロリーの間食をとったり、背筋を伸ばして腹部を圧迫しない食事姿勢に心がけるなど、楽しく食事をしましょう。

■ 会話の工夫

会話に熱中するとしゃべり続けてしまい、息苦しさが助長されることがあります。会話の文章を短くして、呼吸を整えてから再び話し始めましょう。一気にしゃべりきらずに、会話の合間にも休息を取り入れることが大切です。楽な会話を心がけて、人とのつながりを保ち、生活を豊かに過ごしましょう。



～呼吸障害の方・痰を出す、楽に呼吸する～

※息苦しさを感じたら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

■ 楽に呼吸する工夫

呼吸が速く浅くなると、肺に新鮮な空気が届きにくくなって、交換の効率が悪くなり、息苦しくなります。

楽に呼吸するためには、意識してゆっくり、深い呼吸を心がけましょう。腹式呼吸で吐くことを意識して、ゆっくりと行うよう心がけます。また、吐くときは口笛を吹くように空気の通り道を細くする口すぼめ呼吸をしてゆっくりと吐くことを意識しましょう。



腹式呼吸・口すぼめ呼吸の練習

■ 痰を出す工夫

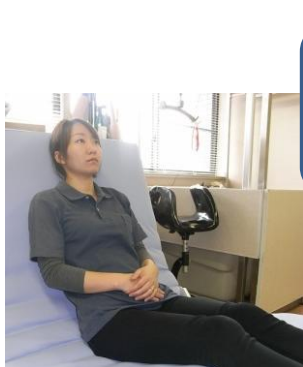
痰を出しやすくするために自分で出来る方法としては、ACBT(active cycle breathing technique)という方法があります。これは、細い気管支に溜まっている痰もしっかりと出す方法です。

- ①安静呼吸 : 普段の呼吸を3回程度(呼吸を整えます)
- ②深呼吸 : 大きく息を吸って、口からゆっくりと吐くことを3回程度
- ③ハッフイング : 大きく息を吸って「ハーッ」と勢いよく吐くことを3回程度
- ④咳 : 大きく息を吸って咳を2～3回

※1日2-3回、1回20分程度にしましょう。

※疲れないように続けて行わず、休みを取りましょう。

また、痰を出しやすくするために、水分摂取などにも気をつけましょう



鼻から
息を吸い
ましょう



ハーッ



コホンッ

① 安静呼吸
楽な姿勢をとります

② 深呼吸
手を脇の下に置いて、胸が横に広がっているかを確認

③ ハッフイング
口を開けて勢いよく行いましょう

④ 咳
咳は3回位までにしましょう