

呼吸器疾患の方の息切れが楽になる
日常生活の工夫について

呼吸器疾患とリハビリテーションⅡ



呼吸器機能障害者団体 横浜市もみじ会

呼吸器疾患の方の息切れが楽になる 日常生活の工夫について

呼吸器疾患とリハビリテーションⅡ

地方独立行政法人神奈川県立病院機構

神奈川県立循環器呼吸器病センター 主任理学療法士 荒山 洋平

はじめに

呼吸器疾患の方は、息切れをよく感じると思います。その程度は個人によって大きく異なり、軽度の場合は自覚しないことも多く、その有無や程度は他の人に伝わりづらいものです。

しかし、息切れは身体の異常を示す警告反応であるとともに、呼吸器疾患の方の日常生活を制限し、生活の質を低下させてしまうものです。

今回は、その息切れの対処法としての呼吸の方法や、日常生活動作の工夫などについてご説明させていただきます。

息切れは呼吸器疾患で生じる重要な症状ですが、その原因は呼吸器系だけでなく、心臓や筋力低下、精神的な問題が影響することもあるものです。

その息切れに対する対応としては、まず日常生活の中でどのようなときにどれくらい息切れが生じるか知ることが重要です。

階段や坂道のみで息切れをするのか、平地を歩いても息切れをするのか、着替えの動作だけでも息切れをするのか、などです。

日常生活活動では、ご自身で息切れをセルフマネジメントすることが重要です。息切れのセルフマネジメントとは、自身が息切れを起こす動作(どんな動作で生じるか、その動作をどれくらい繰り返すと生じるか、休憩の必要性など)を十分に認識して、どのようにすれば息切れを最小限にして生活を送れるかという方法を習得し、実際に応用することです。次に基本原則をお示しします。

息切れに対する基本原則

1. 息苦しくなる動作を理解する

息苦しくなる動作をリストアップし、認識してみましょう

2. 息切れに慣れる

症状があるからと動かないことで体力が低下し、息切れが悪化することがあるため、過度な安静は避けましょう

3. 自ら呼吸を整えることを覚える

上手な呼吸法を身につけましょう。代表的な口すぼめ呼吸→P.3 参照

4. 負担のかからない動作の方法を習得する

後述する息切れしやすいポイントを最小限にして、呼吸法を意識しましょう

5. ゆっくりと動作をする

せっかちに速い動作をすると息切れが増長することがあります

6. 休息の取り方を工夫する

息苦しくなるまで動作を続けるのではなく、息苦しさが生じる手前で休息をとるようにしましょう

7. 計画性を持った余裕のある生活リズム

1日のうちに多くのことを済ませようとする、休息が不十分となったり動作が速くなったりしてしまいます

予定は分散させるようにしましょう

8. 低酸素血症の場合は適切な酸素吸入をする

パルスオキシメータを用い、SpO₂ 90%以上を保てるようにしましょう。

90%未満となってしまう場合は医師にご相談ください

9. 居住環境の整備、器具の利用

よく使用するものは高いところや低いところに置かず、手の届きやすい範囲に置くなどしましょう

最近は便利な電化製品も多いので、負担の多い家事動作は機械に任せるなどもよいです

代表的な呼吸方法 ロすぼめ呼吸

息切れのセルフマネジメントには呼吸の調整が有効です。

特に、慢性閉塞性肺疾患（COPD）の方は閉塞性肺疾患という名の通り、呼吸時に空気の通り道が細くなってしまいます。

そのために呼吸を十分に吐き出すことが出来ず、吐き出すことが出来ないために新しく空気を吸い込めるスペースがない状態となり息苦しくなりやすくなっています。

空気をよく吐き出すことが出来れば、次に空気をたくさん吸い込めることになるので、吐き出すことに注意を向けることが重要です。

そのための呼吸方法として、ロすぼめ呼吸がよく用いられます(図1)。

ロすぼめ呼吸は、鼻から息を吸った後、口をすぼめて長く息をはく呼吸法です。

COPD では呼吸をするたびに肺の中にはき出せない空気がたまって息苦しくなりますが、口をすぼめて息をはくと、気管支の内側に圧力がかかり、呼吸が速くなっても気管支のつぶれを防ぎながら、空気を効率よくはき出すことができます。

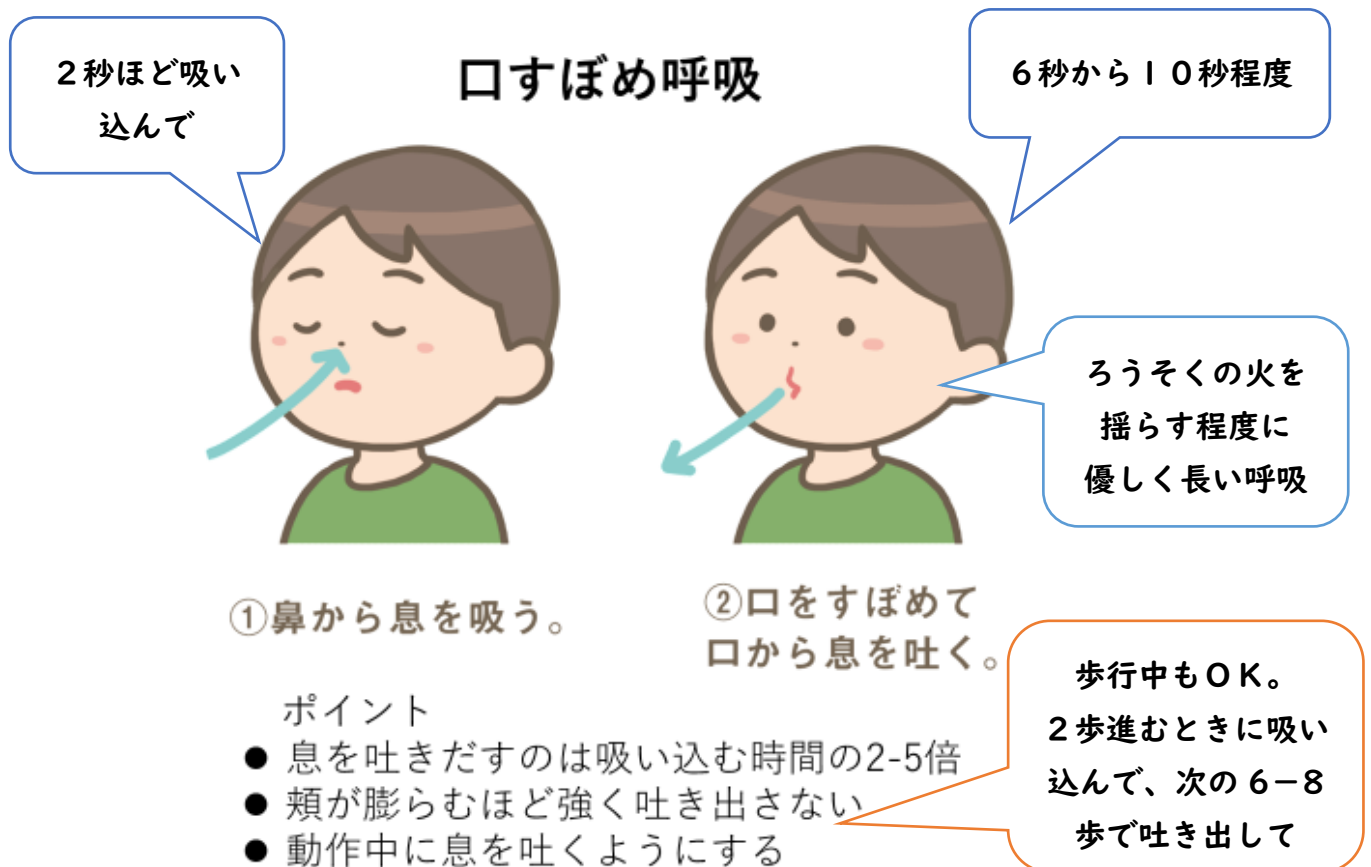


図1 ロすぼめ体操

息切れしやすい活動のポイント (図 2)

このような場面での息切れに心当たりはありませんか？

息切れを自覚する行動は患者さんごとに異なりますが、一般的に呼吸器疾患の方が息切れを自覚し、制限を受ける動作には共通点があります。

腕を肩より上に挙げる

例：洗濯物を干す
Tシャツを着る等
↓
必要なものは手の届きやすい高さに置くな
ど調整しましょう



腕を使う反復動作

例：窓を拭く
入浴時に体を洗う等
↓
意識的に動作を
ゆっくりにする、
休憩を入れるなど



前かがみの姿勢

例：靴下やズボンを履く、草むしりをする等
↓
なるべく姿勢は起こすようにしま
しょう



息をとめてしまうこと

例：顔を洗う
重いものを持ち上げる等
↓
力の入る場面では
息を吐くように意識
しましょう



図 2 息切れしやすい活動のポイント

図 2 のような動作を日常生活で繰り返していると、苦しさを感じやすくなってしまい、活動意欲の低下につながりやすいため、このような動作を繰り返さないよう動作方法の工夫、環境の調整をすると良いです。

息切れのセルフマネジメントに有用な方法

日々の生活の中で、息苦しくなりやすい動作のポイントをご理解いただいたうえで以下のような工夫が行えると、日常生活動作場面での息切れが軽減することにつながると考えられます。

●呼吸の調整

リラックスしながら息を整える方法を身につけましょう

口すぼめ呼吸が有効な方もいます → P.3 図1参照

活動前後に深呼吸をしましょう

●呼吸と動作の協調、息こらえの回避と動作の要領習得

動作と呼吸を合わせ、呼吸に合った動作速度にしましょう

息を吐きながら動作すると良いです

呼吸と動作が合わなくなったら一度休憩を取りましょう

ゆっくりと動作を行い、息切れする場合は動作中でも休憩を取りましょう

●姿勢の調節

前かがみ姿勢では苦しくなりやすいため、なるべく体を起こす姿勢を保持して動作しましょう

どうしても息苦しい際は膝やテーブルに手をついたり、壁にもたれたりして休み、息を整えます

●環境整備、整理整頓

よく使うものは肩より高い場所に置かない、膝より低い場所に置かないようにしましょう

どうしても高い場所のものを取る際は踏み台を使うなどしましょう

歩行補助具の使用

歩行時に息切れが強い場合、杖や歩行器を使用すると楽になることがあります

●顔面への風

うちわや扇風機の風が顔に当たるようにすると、三叉神経が刺激され息切れが和らぐことがあります

手持ち扇風機を用いて冷風を顔面に当てることで呼吸困難が軽減されることが報告されています。

風を浴びる
↓
三叉神経
鼻粘膜・上気道の気流受容体
が刺激されることが有効だと
考えられています。



日常生活で比較的容易に行える方法であり、呼吸困難が強い場合は試みてよいと思われます。

図3 顔面への冷風刺激による息切れの緩和

例えば

1. 洗濯干しが息苦しくて大変な場合は、

物干しの高さを調節して肩の高さくらいにすることや、乾燥機付きの洗濯機を購入して洗濯干し動作を行わないようにすることが工夫として行えるかもしれません。

2. 入浴時に息が苦しくなる方は、

頭を洗う際にあまり手を挙げすぎないようにする、顔にシャワーがかかって息が止まらないように気を付ける、姿勢よくするためにシャワーチェアを使用する、などのご自身でできる工夫だと思います。ご自身の息苦しくなりやすい動作場面を振り返り、その動作でできる工夫を考えてみていただくと良いと思います。

工夫の仕方について気になる方は、病院を受診された際に医師や看護師、理学療法士などにご相談ください。

おわりに

呼吸器疾患の方は息切れ症状のある動作を自然と避けるようになり、活動範囲が狭くなるために息切れ症状を感じづらい生活になっていることがあります。

上述したように、まずはご自身の症状がどんなときにどれくらい生じるかなどを理解してください。

ご自身の身体と対話することが重要です。しっかりとご自身のことを理解したうえで、日常生活動作の工夫を行えるようになると、より活動的な生活が送れるようになると思います。本稿がその一助になると幸いです。

参考

日本呼吸ケア・リハビリテーション学会/日本呼吸理学療法学会/日本呼吸器学会 呼吸器疾患患者のセルフマネジメント支援マニュアル 日本呼吸ケア・リハビリテーション学会誌 第32巻 特別増刊号 (2022年)

呼吸器機能障害者団体

横浜市もみじ会

もみじ会は、息切れに悩む人、呼吸器に障害のある人たちの患者・障害者団体です。自分の病気・障害の理解、在宅酸素療法（HOT）、呼吸リハビリテーションなどについて情報交換をし、相談しながら療養生活を一緒に考え、親睦をはかり、より良い毎日を過ごすための活動をしています。

主な活動内容

- ・呼吸器機能障害者生活リハビリ教室〈横浜市委託事業〉

専門職を招いて医療・療養等に関する研修・交流会、呼吸器機能障害の理解の促進に関する事業

- ・障害認定の促進、ヘルパー利用等の生活改善のための取組み

- ・行政、横浜市会議員団への要望活動

呼吸器リハビリテーションの充実、災害時の酸素供給対応などについての要望

- ・レクリエーション等の親睦、医療、福祉制度の相談・情報交換

会員になってくださる方、一緒に活動していただける方
ボランティアの方など
ご連絡をお待ちしております

共に会を盛り上げていきましょう！

事務局

〒222-0035 横浜市港北区鳥山町1752
障害者スポーツ文化センター横浜ラポール 3階団体交流室内
TEL 045-475-2060 FAX 045-475-2064

この冊子は横浜市からの委託を受けて
呼吸器機能障害者生活リハビリ教室事業の一環として作成しています

2023.11