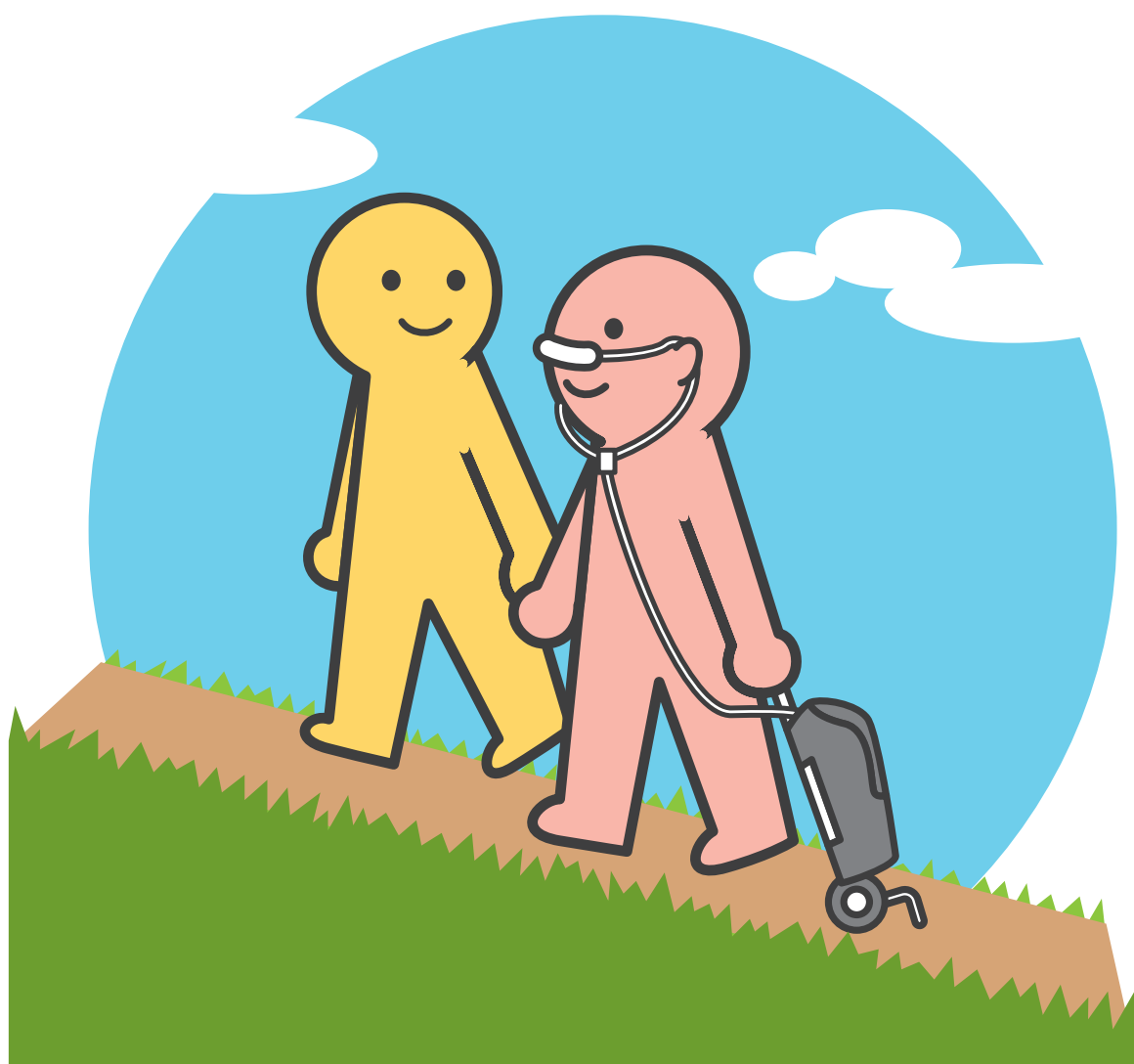


慢性の呼吸器疾患患者さまへの 理学療法



独立行政法人 国立病院機構

大阪刀根山医療センター リハビリテーション科

呼吸器障害のリハビリテーションについて

リハビリテーションと聞くと、麻痺した手足を動かして歩けるようにする練習を想像するのではないでしょうか。

リハビリテーションは、運動機能の回復だけを意味しているのではなく、病気によって障がいを持っているながらも、現存する機能を最大限有効利用して可能な限り元の生活に戻れるようにすることです。肺に障がいを持った人の場合も目的は同じです。息切れという障がいを軽減し、日常生活を楽に、そして長く送れるようにすることが大きな目的になります。



実施上の注意点



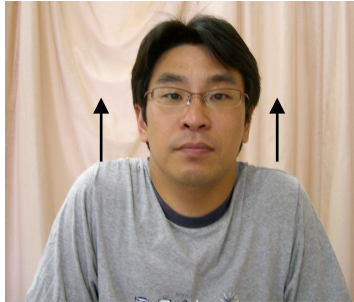
- ① 身体的・精神的にリラックスした状態と環境で練習しましょう
- ② 自分のペースを守りましょう
- ③ 安全に動ける範囲を知りましょう
- ④ 練習は毎日しましょう

呼吸法について

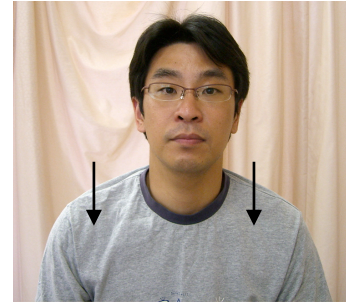
1. リラックスします

病気により障がいを持った人は、ほとんどの場合、痛いから、苦しいからなどの理由により、体に力が入った状態になっています。このような状態では何もできません。呼吸法を練習するためには、まず体をリラックスした状態に保たなければなりません。

寝た状態はもちろん、立ったときや動いている最中でも、時々行ってください。
回数は3～5回を目安にしてください。



息を吸いながら肩をすくめます。
その時、肩に力が入っているのを感じてください。

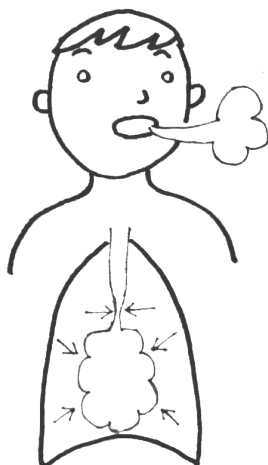


息を吐きながら、肩に力を抜いてください。力が入っていた感じがなくなります。

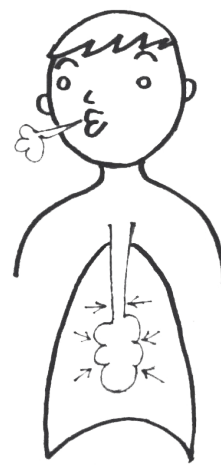
2. 口すぼめ呼吸

口すぼめ呼吸とは、息を吐くときに口をすぼめる呼吸法です。

まんせいへいそくせいはいっかん
慢性閉塞性肺疾患(COPD)の方は、図のように口を大きく開けて勢いよく吐くと、空気の通り道が狭くなり、肺内の空気が出にくくなります。口をすぼめ、口内に陽圧をかけることで空気の通り道にも陽圧が生じ、しっかりと吐くことができます。吐くことができれば、その後の空気(酸素)を吸いやすくなります。



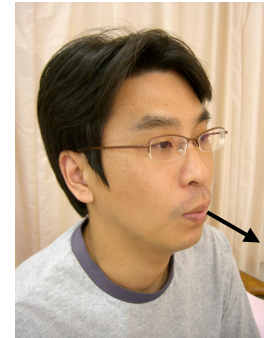
勢いよく吐くと、
空気の通り道がふさがり、吐きにくくなります。



口をすぼめることで、空気の通り道を広がり、息が吐きやすくなります。

方法

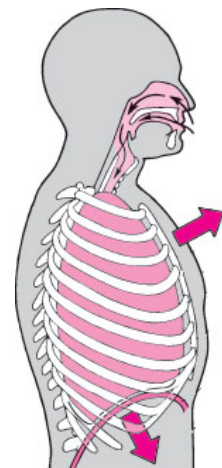
- ① 基本は鼻から吸って口から吐きます。鼻は適度な湿りけを与え、空気中のほこりを除去してくれます。また酸素を吸入されている方は、鼻から吸わないと酸素が体内へ入りません。
- ② 息を吐くとき、ロウソクの火を揺らすように軽く口をすぼめてください。火を消すほど強く吹いてはいけません。



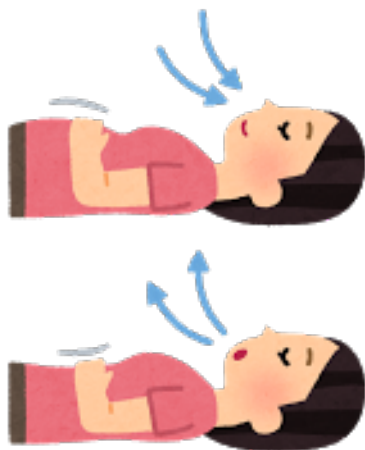
3. 腹式呼吸おうかくまく(横隔膜呼吸)

腹式呼吸とは、胸とお腹の間にある横隔膜という筋肉を使用した呼吸のことで、別名「横隔膜呼吸」ともいいます。この呼吸をすると、吸うときにはお腹が膨らみ、吐くときには元に戻ります。

横隔膜は呼吸の主要な筋肉です。呼吸運動の60～70%が横隔膜によるものといわれています。横隔膜を使用することにより、効率よく呼吸することができます。しかし、この呼吸法は病気の種類や程度によっては、逆に息切れが強くなることがあるので、実施の際には担当の医師や理学療法士に相談した方がよいでしょう。



横隔膜：息を吸うときに下がります



寝た状態からはじめ、座って、そして立った状態で練習しましょう。



方法

- ① 寝た状態から始めましょう。片手をおへその少し上に置いてください。息を吸うとき、お腹が浮き上がるかどうかを確認してください。もしお腹が浮き上がるならば、腹式呼吸ができています。
- ② 息を吸うとき、お腹の中の風船を膨らませることを想像してください。お腹の上に軽い重り(携帯電話など)を置き、それを浮かすように息を吸ってもいいでしょう。決して強く膨らませるはいけません。
- ③ 息を吐くときは、口すぼめ呼吸をしましょう。

息切れや酸素不足を防ぐための基本的な考え方

1. 動作の効率をよくする

動作の無駄を防ぎ、エネルギーを節約しましょう(省エネな動き)

2. 動作の組み立てと休憩のタイミングを考えること

息切れは動作の最中だけでなく、動作の後に感じることもあります。慌てて動いたり、一気にいろいろ動きすぎたりすると、その後に強い息切れを感じる場合があります。常に先を見越して動作を組み立て、適切なタイミングで休憩することが重要です。

3. 酸素を十分に取り入れること

急いで息をするほど呼吸がしづらくなり、酸素の取り入れの効率も落ちる傾向があります。この状況を克服するためには、口すぼめなどの呼吸法を意識する必要があります。

4. 息切れしやすい動作の把握

前かがみの姿勢，両腕を挙げ続けた状態は，息切れが強くなります。

5. 生活環境の工夫

家の中でも息切れしやすい場所に椅子を置いておくと，息を整えるのに大変便利です。

呼吸に合わせて動きましょう

肺に障がいを持つ人は，安静時よりも動作時に息切れを感じます。したがって，**動作時にも呼吸法を利用することが大切です**。重いものを持ち上げるときや起き上がる瞬間は，息を止めているのではないのでしょうか。**基本は息を吐きながら動いてください**。そして，**呼吸のリズムが乱れないように，動作と呼吸をうまく合わせて動いてください(呼吸との同調)**。

1. 起き上がり



1) 呼吸を整えます。このとき，膝を立てると良いでしょう。



2) 身体全体を横向け，**息を吐きながら上半身を起こします**。腹筋を使ってまっすぐ起きないようにしましょう。



3) 起き上がり，呼吸を整えます。横座りかあぐらがよいでしょう。寝る時も同様に息を吐きながら寝転びましょう。

2. 床からの立ち上がり



- 1) 起き上がります。
- 2) 両手を床につき、片膝を立てます。テーブルなどに手を置くと楽に出来ます。
- 3) 息を吐きながらお尻を上げ、立ち上がります。座る時も同様に息を吐きながらお尻をおろします。

3. 椅子からの立ち上がり



1) 呼吸を整えます。



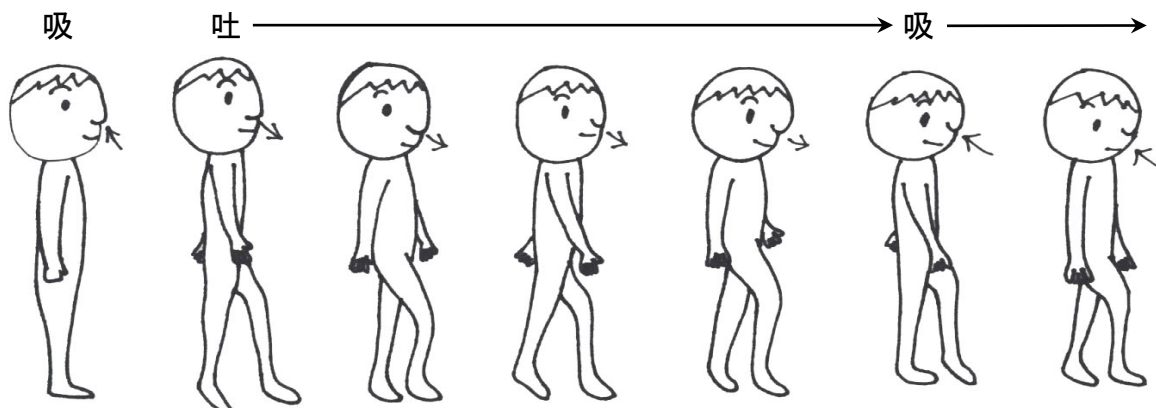
2) 息を吐きながら身体を軽く前に倒して立ちあがります。座面や肘置きに手をつくると楽に出来ます。座る時も息を吐きながら腰を下ろします。

4. 歩く

歩く前にその場で足踏みをしてみましょう。呼吸は歩調に合わせます。初めはゆっくり足踏みをして呼吸と合わせてみましょう。呼吸はできるだけ鼻から息を吸い、口から口すぼめ呼吸をしながら吐きます。何度か練習してみましょう。



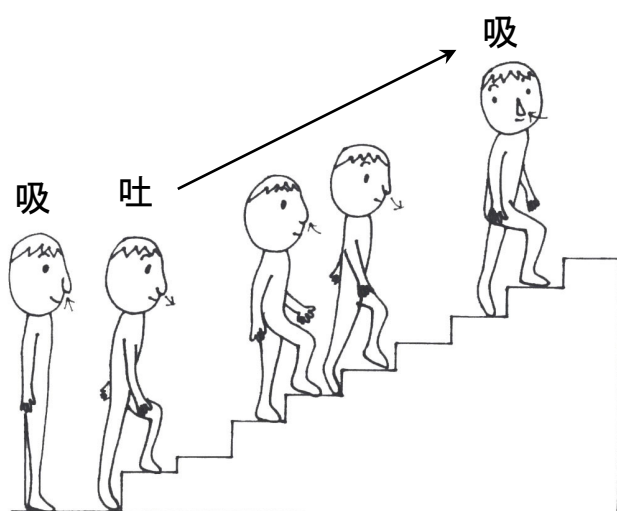
実際に歩いてみます。足踏み同様、呼吸は歩調に合わせます。



上の図では4歩で吐いて、2歩で吸っていますが、これにこだわる必要はありません。2歩で吐いて、2歩で吸ってもかまいません。大事なことは、歩くりズムと呼吸のリズムを常に合わせることです。

5. 階段昇降

多くの方は、階段が辛いとおもいます。階段昇降の前には、まず階段の前で立ち止まり、軽く深呼吸します。そして息を吸い次に吐き始めるときに1歩を踏み出します。手すりがあれば持った方がよいでしょう。呼吸は歩調に合わせます。歩く速度よりもゆっくり昇降してください。息切れがひどいときは、無理をせず立ち止まり休憩してください。決して一気に登りきらないでください。



動くときには酸素飽和度と脈拍数を確認して下さい。また息切れする場合は、無理せずに休憩して下さい。

呼吸法習得のコツ

1. 力を入れず、楽に練習しましょう

力を入れて呼吸をすると、逆に息切れが強くなり、酸素が低下することがあります。呼吸なので、自然にそしてリラックスして練習しましょう。

2. 時間をかけてゆっくり練習しましょう

練習効果は1日や2日であらわれるものではありません。物事を習得するにはたくさんの練習と時間が必要です。焦らずじっくり練習に取り組みましょう。

3. 毎日練習しましょう

はじめは5～10分くらいから始めましょう。大事なことは毎日続けることです。慣れれば時間を延ばしましょう。そのうち自然にできるようになります。

4. 段階を踏んで練習しましょう

一般的には寝た状態から練習します。次に座って、そして立った状態、最終的には動きながらでも呼吸法ができるようにしましょう。

皆さんの疑問にお答えします

朝しんどくて呼吸の練習ができません…

朝調子の悪い方は多いです。呼吸法が習得できていないときに無理をして練習をすると、逆に体に力が入り、いきぎれがつよくなります。その時は無理をせず、調子が良くなった時間に練習してください。ある程度上手に呼吸ができるようになれば、楽になります。

24時間このような呼吸ができるように練習するのですか？

目的はそうではありません。楽に日常生活を送るために呼吸の練習をしていますので、24時間にこだわる必要はありません。

無意識にこのような呼吸ができるようになるのですか？

口すぼめ呼吸などで楽さを感じることができれば、体が自然に覚えてくれます。そのためにも毎日時間を作って練習することが大切です。

腹式呼吸をすると、逆にしんどくなるのですが…

初めは多くの方が、吸うときにお腹を膨らましすぎて余計な力を入れてしまいます。急に新しいことは覚えられません。少しずつ練習してください。しかし病気や障害の程度によっては腹式呼吸ができないことがあります。あらかじめ主治医や理学療法士に確認してください。

継続できるかどうか心配です…

単に呼吸の練習や歩く練習では、継続することは難しいようです。楽しめるような事を探しましょう。例えば「公園に咲く四季折々の花の写真を撮りに行く」「神社にお参りに行く」「カラオケ店まで歩いて行く」など、趣味活動に絡めて運動し、そのときに呼吸を意識することが継続するためのコツでもあります。



独立行政法人 国立病院機構 大阪刀根山医療センター
リハビリテーション科

電話番号 06-6853-2001 (代表)

ホームページ <http://www.toneyama-hosp.jp/>

第1版 2008年3月

第2版 2017年9月

表紙デザイン 田嶋 史