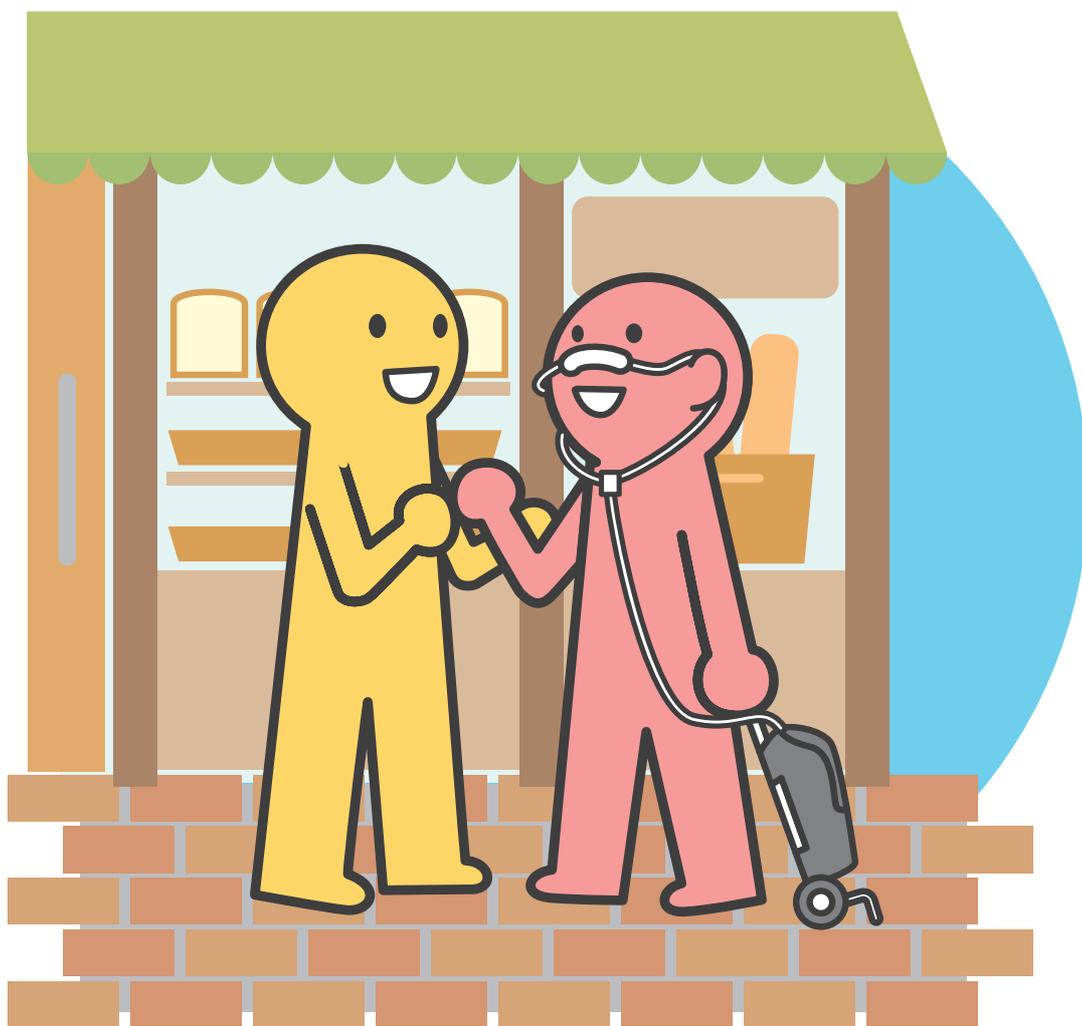


# 慢性の呼吸器疾患患者さまへの 作業療法



独立行政法人 国立病院機構

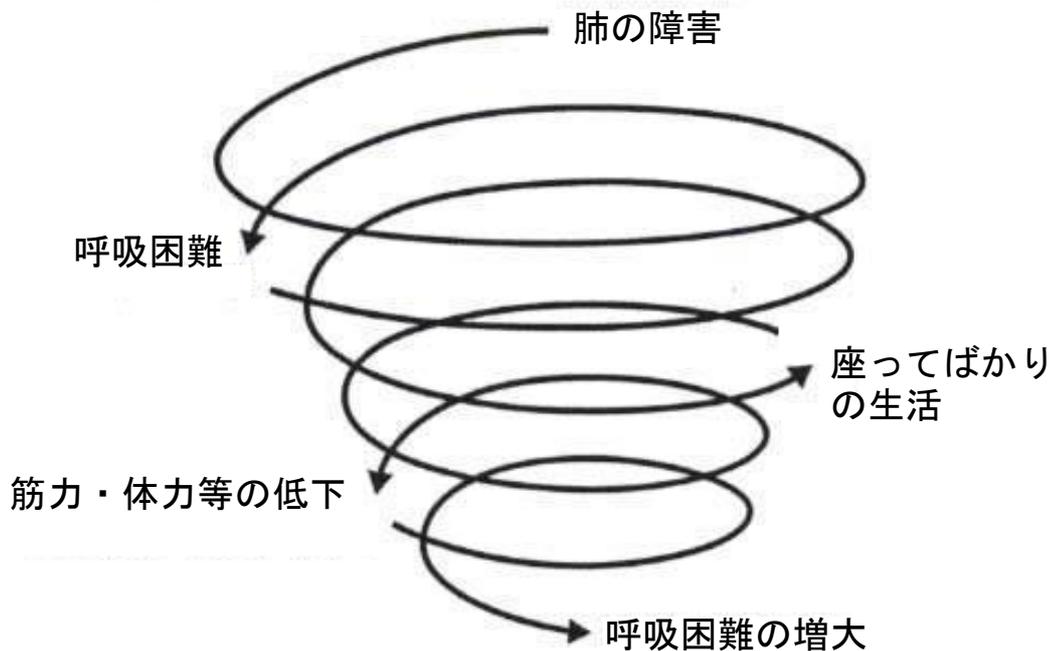
大阪刀根山医療センター リハビリテーション科

# 息苦しさの少ない日常生活を送るために!!!

## I. 生活を見直してみましよう

日頃の生活の中で、息苦しさなどを感じていませんか？  
息苦しさを感じるのは仕方がないと諦めてはいませんか？  
息苦しさは下図のような活動性の低下に大きく関わっています。

<呼吸困難による障害発生のらせん> 一部改編



息苦しさによる悪循環を予防するためには楽に動作することが重要になってきます。

## Ⅱ. 息苦しい動作を見つけてみましょう

まず自分がどのような動作で息苦しさを感じるかを知ることが大切です。  
以下に、呼吸器疾患の方にとって息切れを感じやすい動作をあげます。  
自分の生活に置き換えて、どんな時に息苦しさを感じるか考えてみて下さい。  
※注意：人によって当てはまるものは異なります。

### 1、腕を挙げる動作

⇒腕を上げることで胸郭の動きを制限します。

例：髪を洗う. 上の物を取る. 洗濯物を干す.



### 2、お腹を圧迫する動作

⇒呼吸に関わる横隔膜や胸郭などの動きを制限します。

例：靴下を履く. 足を洗う. 下の物を取る.



### 3、息を止める動作

⇒息を止めることで必要な酸素摂取が出来なくなり、呼吸のリズムも乱れます。

例：洗顔. 排便時のきばり. 重いものを持ち上げる

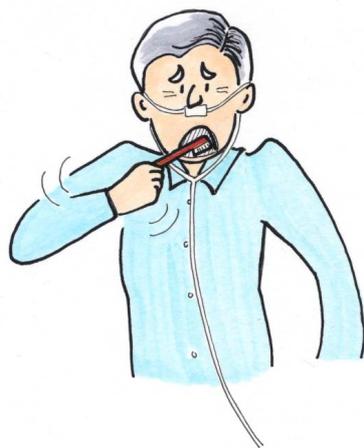


### 4、腕を使って同じ動きを繰り返す動作

⇒動作スピードが速くなり、呼吸のタイミングと合わせにくくなります。

例：体を洗う. 歯を磨く.

掃除機をかける. テーブルを拭く. ふるいにかける.



## Ⅲ. 息苦しい動作を書き出してみましよう

いかがでしたか？実際の自分の生活を振り返って、当てはまる箇所を書き出してみましよう。

★

★

★

★

★

## IV. 息苦しさを少なくする方法

### 😊 適した呼吸方法でゆっくり動作を行う

自分にあった呼吸方法(口すぼめ呼吸・ゆっくりとした呼吸など)を崩さず、動作を行います。日常生活は様々な動作が組み合わさっているので、常に適切な呼吸法でゆっくり行うにはかなりの練習が必要となります。最初は呼吸を意識して、その呼吸に合った動作スピードでゆっくりと行うよう、心がけましょう。

### 😊 効率のよい動きを心掛ける

日常生活は習慣化された動作です。日頃、無意識に行っている動作の中には、無駄な動きも多く含まれます。今までの動作を見直し、動作の簡略化をはかりましょう。また、動作手順を変えることで動作効率が良くなる場合もあります。

### 😊 休憩をはさむ

動作の途中で息苦しいと感じた時は、休憩を入れます。また、いくつもの動作を連続で行う時にも各動作の合間に休憩を入れます。動作前の安静状態に戻してから次の動作を行うことが大切です。息苦しさを感ぜない方でも休憩を取る必要がある場合があります。

### 😊 環境を整える

楽に動ける環境を整えます。例えば、入浴後に休憩が取り易いように脱衣所に椅子を設置したり、使用頻度の高い物品の置き場を考慮するなどがあります。

# V. 具体例

食事・整容・排泄・更衣・入浴別にどうしたら息苦しさの少ない生活ができるか環境面と動作方法に分けて考えてみましょう。

## 食事



### 1、環境面

椅子の形態・高さ、椅子からの距離

×



- ・背もたれのない椅子
- ・食べにくい姿勢になる机と椅子の配置

◎



- ・背もたれのある椅子
- ・食べやすい楽な姿勢になる配置

### 2、動作方法

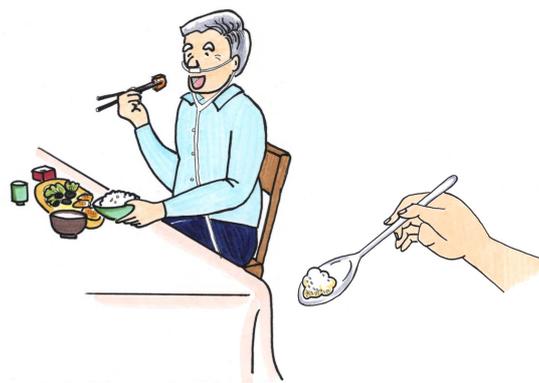
飲み込む時は息が止まるため、呼吸のリズムが崩れます。また、噛んでいる時も次の準備のために腕を動かしていることが多く、さらにしんどさを助長させます。

×



- ・速いスピードで食べる
- ・噛んでいる時に次の準備をしている
- ・次々に口に入れる
- ・息苦しさを感しても休憩をしない
- ・一口量が多い

◎



- ・適度なスピードで食べる
- ・噛んでいる時は手を休める
- ・休憩をはさむ
- ・適度な一口量にする

# 整容



## 1、環境面

椅子の使用、使用物品の置き場所

×



- ・ 立って行う
- ・ 届きにくい場所に物を置く

◎



- ・ 椅子に座るかもたれる
- ・ 届きやすい所に物を置く

## 2、動作方法

歯磨きや洗顔は腕を宙に浮かせ、同じ動作を繰り返します。  
そのため、スピードが速くなり、呼吸のリズムと合わなくなります。

×



- ・ 肘をあげて行う
- ・ スピードが速い
- ・ 洗顔時、カニユラをはずして行う

◎



- ・ 肘をおろして行う
- ・ ゆっくり動かす
- ・ 洗顔時、カニユラをつけたまま行う

# 排泄



## 1、環境面

トイレの様式、トイレの場所、手すり使用の有無(ふらつきがある場合)

×



- ・ 和式トイレ
- ・ トイレまで遠い
- ・ 手すりがない

◎



- ・ 洋式トイレ
- ・ トイレまで近い
- ・ 手すりを使用する

## 2、動作方法

排便時に息こらえをし、血圧の上昇や息切れをまねきます。また、便秘の方や便が硬めの方はさらに努力を必要とします。

×



- ・ 排便時に息を止める
- ・ 硬い便

◎



- ・ 排便時に息を吐きながら行う
- ・ 排泄しやすい固さの便  
(便の硬さを調整するため、水分や食事に考慮する)

# 更衣



## 1、環境面

椅子の使用、服の形態、服の置き場所

×



- ・ 立って行う
- ・ 着にくい服
- ・ 手の届きにくい所に服を置く  
を置く

◎



- ・ 椅子に座って行う
- ・ 着やすい服
- ・ 手の届きやすい所に服

## 2、動作方法

腕を上げて袖を通す時や腹部を圧迫してズボンや靴下を履く時に息苦しさを感じやすくなります。

×



- ・ 腕を上げる動作が多い
- ・ 前かがみで行う
- ・ 何回も立ち上がる

◎



- ・ 腕を上げる動作を少なくする
- ・ 前かがみにならないように行う
- ・ 立ち上がり回数を少なくする

# 入浴



## 1、環境面

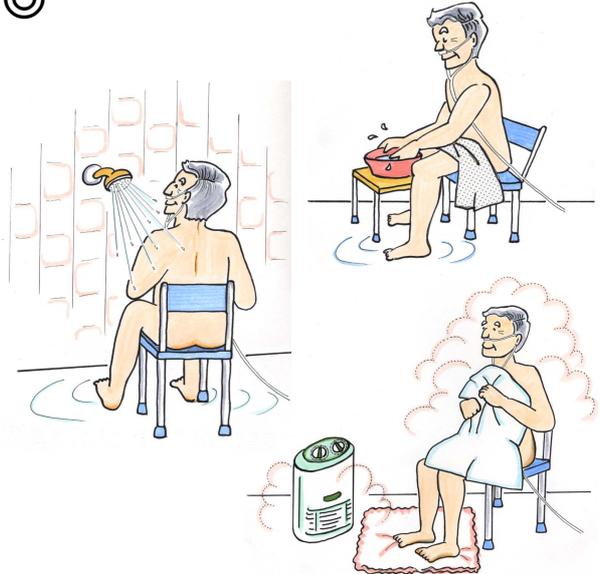
椅子の使用・椅子の高さ、シャワーの使用、必要物品(シャンプー・石鹸・髭剃り・タオルなど)や洗面器の置き場所、浴室内外の温度

×



- ・ 立って行う
- ・ 洗面器でお湯をかける
- ・ 低い所に物を置く
- ・ 浴室内外の温度差が大きい

◎



- ・ 座って行う
  - ・ シャワーを使う
- ・ 届きやすい所に物を置く
- ・ 浴室内外の温度調節を行う

## 2、動作方法

髪や体を洗う時は両手を挙げて行っていることが多く、更に反復動作により、スピードが速くなり、呼吸のリズムと合わなくなります。

×



- ・ スピードが速い
- ・ かがみこんで足を洗う

◎



- ・ ゆっくり動かす
- ・ 脚を組んで足を洗う

熱いお湯に肩までつかると、脈が上がるため、ぬるめのお湯でみぞおちまでの高さにし、半身浴で入ることをお勧めします。寒い場合は、肩からシャワーを浴びるなどして対処しましょう。

×



- ・ 熱い温度
- ・ 肩までつかる

◎



- ・ ぬるめの温度
- ・ みぞおちの高さまでつかる  
(半身浴)

立って体を拭いたり、風邪を引かない様に早く動作を行うとさらに息苦しくなる傾向があります。入浴後は、休憩を取ることやタオルで拭く動作を少なくするためのバスローブの使用が有効です。

×

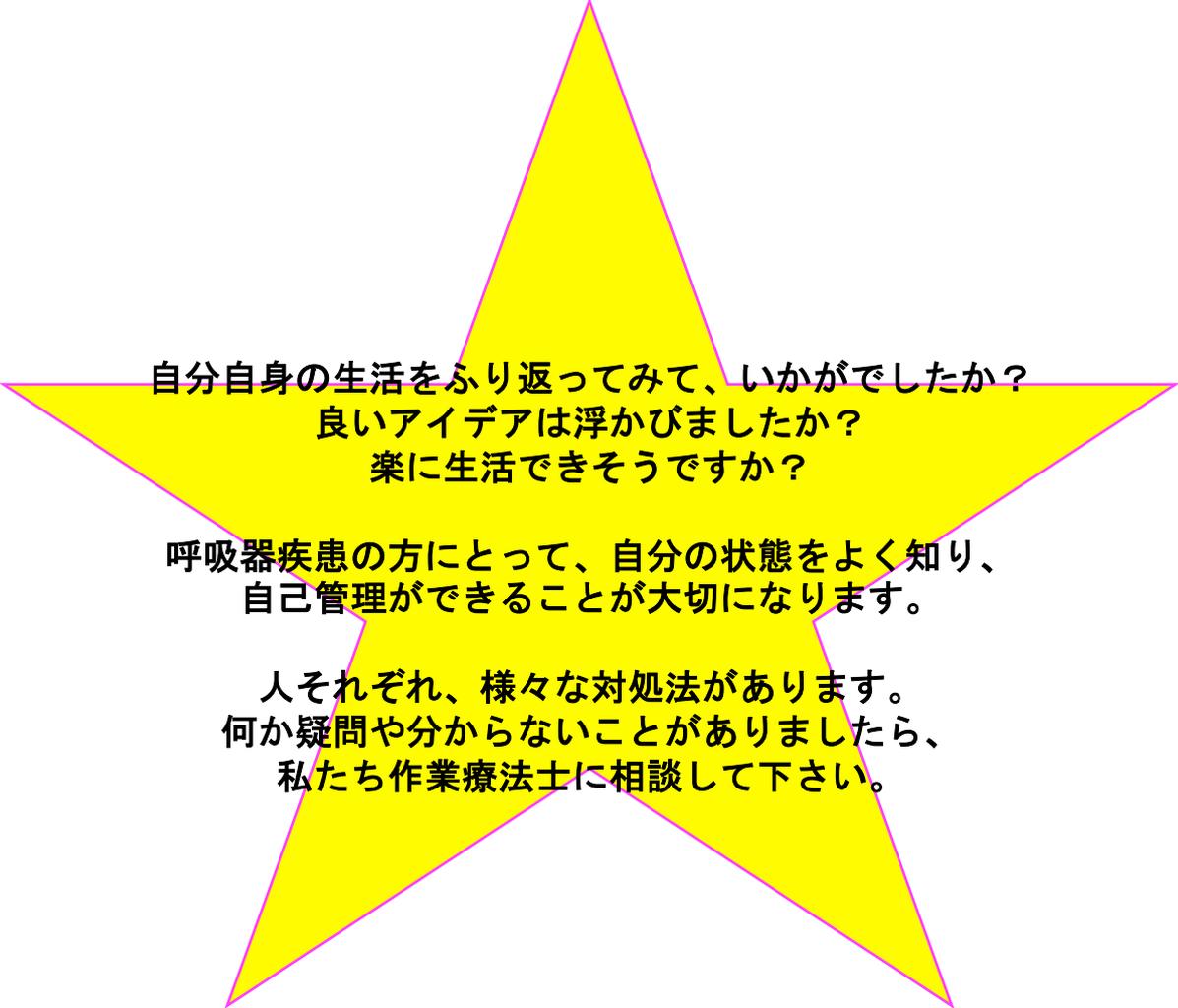


- ・ 立ったまま体をふく
- ・ 休憩をとらない

◎



- ・ バスローブを着用し座って休憩する
- ・ 座って休憩をとる



自分自身の生活をふり返ってみて、いかがでしたか？  
良いアイデアは浮かびましたか？  
楽に生活できそうですか？

呼吸器疾患の方にとって、自分の状態をよく知り、  
自己管理ができることが大切になります。

人それぞれ、様々な対処法があります。  
何か疑問や分からないことがありましたら、  
私たち作業療法士に相談して下さい。

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 2019年3月  
表紙デザイン 田嶋 史