



## 息切れ・息苦しさ(呼吸困難感)を 軽減する生活動作

呼吸器疾患の方、特に慢性閉塞性肺疾患（COPD）を中心とした慢性呼吸不全疾患の方は日常生活で、呼吸困難感（労作時の息切れや、歩行時の呼吸苦など）を感じて日常生活を思うように送れない事が多々あると思われます。今回は少しの工夫で呼吸困難感を軽減し日常生活を快適に送れる様な動作や住宅環境設定などをご紹介します。

### 日常生活内でどんな時に呼吸困難感が起きるのか

まずは、日常生活内でどのような動作で呼吸困難感（息切れ・息苦しさ）が生じ易いのか特徴と動作例をご紹介します。

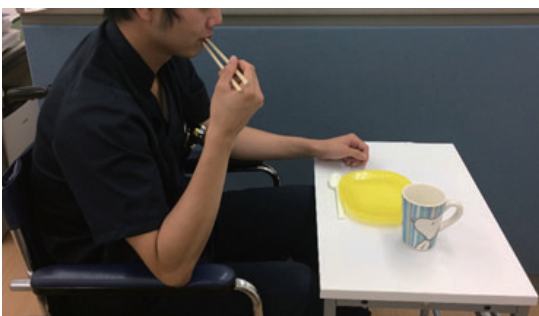
動作の特徴	動作例
1. 運動強度（運動の激しさ）が高い動作	階段の昇り降り・坂道歩行
2. 腕を上げる動作	洗髪・かぶり服の着脱
3. 腕を反復して動かす動作	体を洗う・そうじ・歯磨き
4. お腹に圧がかかる動作	しゃがみ込む・靴下を履く
5. 呼吸を止める事を伴う動作	洗顔・排便・食事

このような私たちが日常生活で何気なく行っている動作が、呼吸困難感を伴う事がお解りいただけだと思います。

### 実際の工夫例

では、実際にどのような工夫を行ったら日常生活内での呼吸困難感を軽減できるのかご紹介して行きたいと思います。

#### 1、食事動作

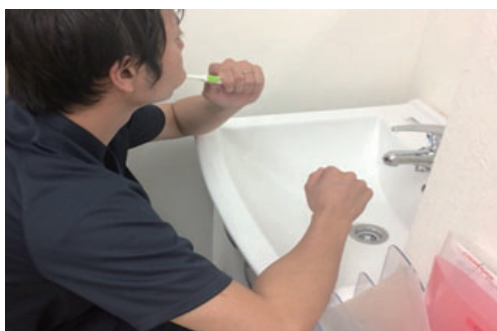


#### 呼吸困難感を軽減するポイント

- ・肺を圧迫する姿勢にならない様、高さがあるテーブルにします。ちゃぶ台等低く前かがみ姿勢になりやすい所は避けましょう。
- ・腕を挙げている状態を少なくする為、テーブルや椅子の肘受けに肘を乗せた状態で食事を行いましょう。

続きは裏面を  
ご覧ください>>

## 2、洗顔・歯磨き動作



### 呼吸困難感を軽減するポイント

- ・洗面所に小さな椅子でも構わないので設置し腰掛けて動作を行いましょう。
- ・洗面所の縁に肘をつけて洗顔や歯磨きを行います。

洗面台の前で腰を曲げてしゃがみ込んだ姿勢で洗顔されたり、立ったまま歯磨きをおこなったりされている方がほとんどだと思われませんが、この様な動作は前に説明した様に腕を挙げたままでの動作であったり、お腹に圧が加わり呼吸困難感を感じ易い動作なのです。上記した2つのポイントをおさえると比較的楽に動作が行えます。

## 3、階段昇降



### 呼吸困難感を軽減するポイント

- ・住宅環境設定として、手すりの設置を行います。
- ・階段の途中に踊り場がある場合は、小さな椅子を置き一旦休憩をとりましょう。
- ・動作工夫として、息を吐きながら一段ずつ昇りましょう。

今回ご紹介した例はほんの一部ですが、在宅生活されている呼吸器疾患の方とそのご家族が少しでも快適で安心できる日常生活を送って頂けたらと思います。めぐみ会では医師を始め、理学療法士、ケアマネジャーが在宅療養に関する相談を承っております。御相談がございましたら、ご遠慮なくお近くのスタッフまでお尋ねください。

2017年12月 リハビリテーション科 理学療法士

訪問リハビリテーションのお問い合わせは

医療法人社団 めぐみ会  
めぐみ訪問看護ステーション

医療法人社団 めぐみ会  
杉並堀ノ内クリニック

訪問リハビリ  
テーション

多摩  
地区

042-401-9171

東京都多摩市落合 1-32-1 多摩センターペペビル 3階

杉並  
地区

03-5929-1611

東京都杉並区堀ノ内 2-29-14 ライオンズマンション新高円寺 1F