

リハビリテーションだより

9月号

～息切れしないための呼吸法～

最近、少し動くだけで息切れや倦怠感を感じ、咳・痰が長く続くことはありませんか？
このような症状は、慢性閉塞性肺疾患(COPD)の可能性があります。

COPDは、たばこの煙などの有害物質が原因で肺が炎症を起こし、呼吸がしにくくなる病気です。推定患者数は、日本で530万人とも言われ、日常の動作を制限する原因です。
今回はCOPDの特徴と息切れが少しでも改善する呼吸法を紹介します。

◆COPDかな??外から分かるCOPD!

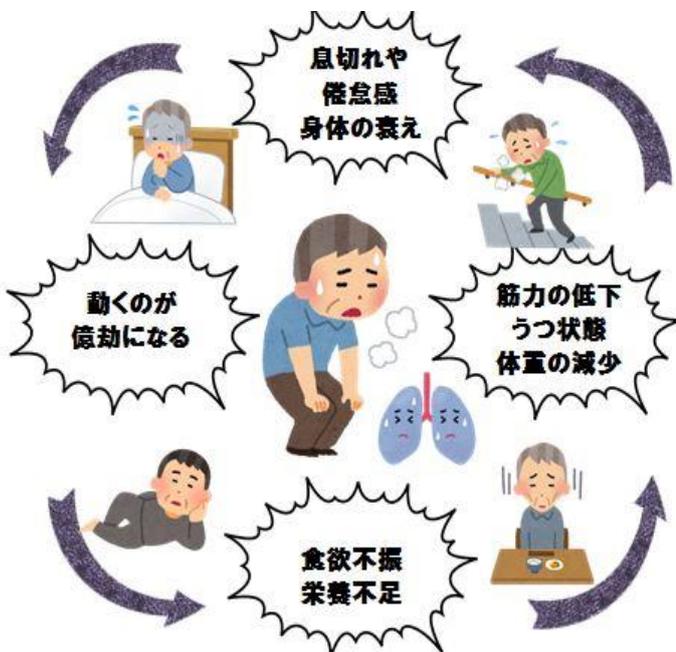


○胸鎖乳突筋が発達(肥大)していませんか？

○皮膚がカサカサして突っ張っていませんか？

このような体の特徴があつて、息苦しさでお困りでしたら一度かかりつけ医などにご相談下さい。

◆COPDの負のスパイラル

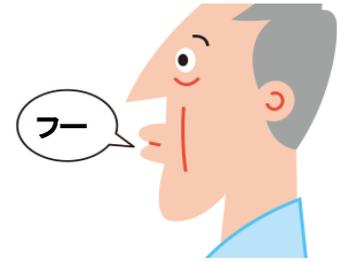


呼吸法を工夫して
負のスパイラルを断ち切ろう!

◆息切れしないための呼吸法

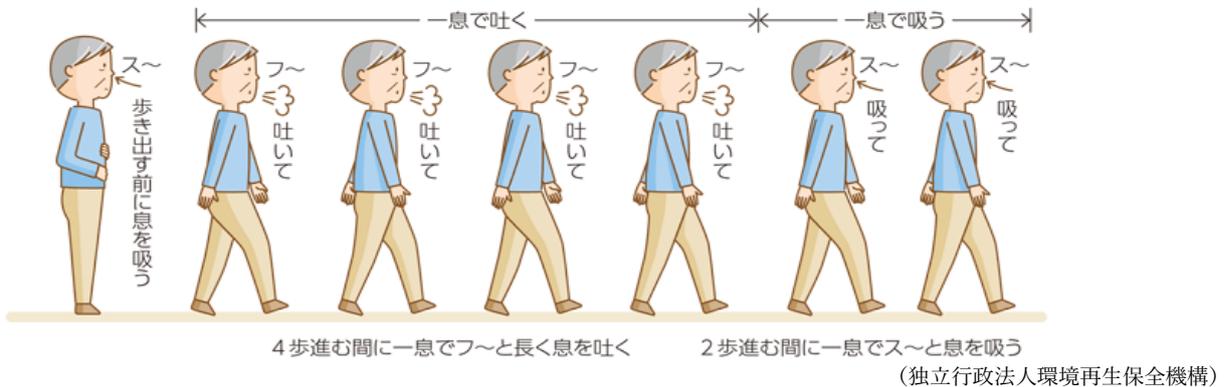
口すぼめ呼吸

口を少し尖らせて「フー」と吐くと効果的です。
1分あたり10回程でゆっくりと呼吸しましょう！



腹式呼吸

1. 鼻から息をゆっくりと吸い込みお腹を膨らませます
2. お腹を凹ませながらゆっくりと息を吐いていきます
慣れてきたら歩行などの動作時にも出来るよう習慣づけましょう！



★ 息切れは酸素が不足するため、「息を吸わなければ」と思ってしまいがちですが、実は「息を吐く」ことがポイントです。力を入れるときほど息を止めず、必ず息を吐くようにしましょう。

◆ ベッド上の姿勢でも変わる！

良い例



悪い例



胸郭が圧迫され息苦しくなります。