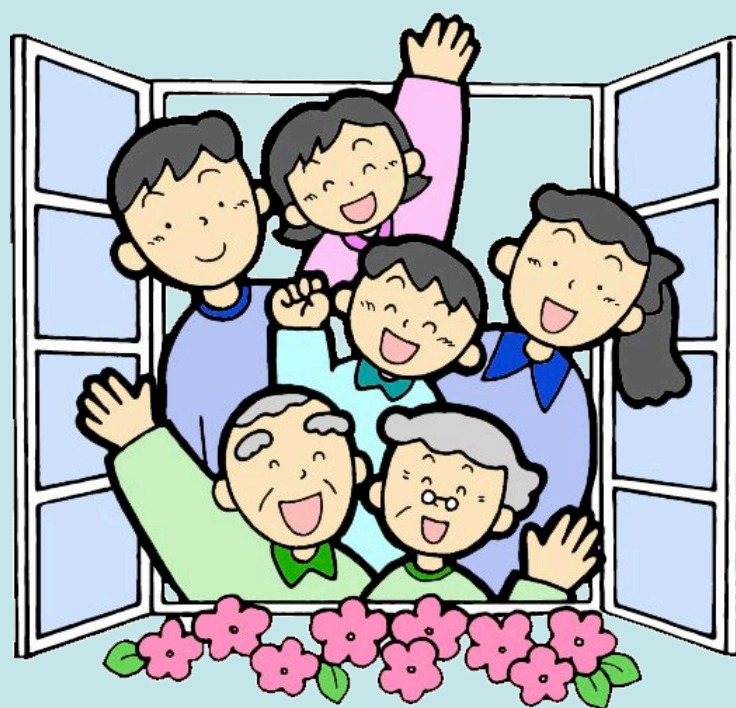


慢性の呼吸器疾患患者さまへの 理学療法

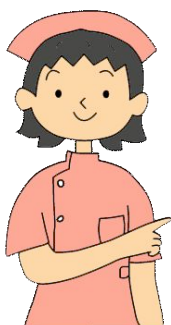


独立行政法人国立病院機構
刀根山病院 リハビリテーション科

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のでしょうか。

リハビリテーションは、本来運動機能の回復だけを意味しているのではなく、病気によって障害を持っていながらも、現存する機能を最大限有効利用して可能な限りもとの生活に戻れるようにすることです。肺に障害を持った人の場合も、目的は同じです。息切れという障害を軽減し、日常生活を楽しみ、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。



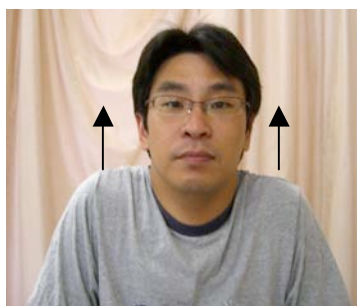
実施上の注意点

- 1, 精神的・身体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

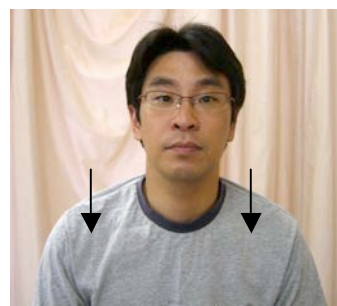
呼吸法について

1, リラックスします

病気により障害をもった人は、ほとんどの場合、痛いから、苦しいから、しんど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。ですから呼吸法を練習するためには、まず**第一に体をリラックスした状態に保たなければなりません。**



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。



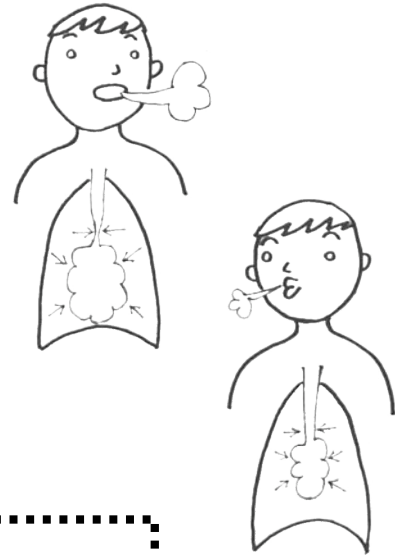
息を吐きながら、肩の力を抜
いてください。力が入っていた
感じがなくなります。

寝た状態はもちろん、立った時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。**

2, 口すぼめ呼吸

口すぼめ呼吸とは、息を吐く時に口をすぼめる呼吸法です。

慢性閉塞性肺疾患（COPD）の方は、右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、空気（酸素）を吸いやすくなります。



方 法

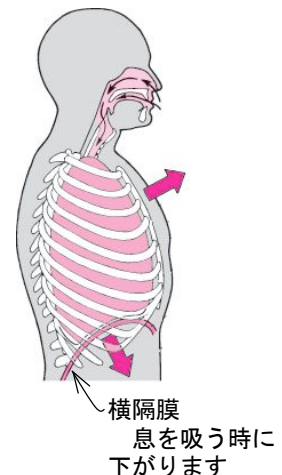
- 1) 基本は鼻から吸って口から吐きます。鼻は適度な湿り気を与え、空気中のほこりを除去してくれます。また酸素を吸入されている方は、鼻から吸わないと酸素が有効に体内へ入りません。
- 2) 息を吐く時、ロウソクの火を揺らすように軽く口をすぼめてください。火を消すほど強く吹いてはいけません。



3, 腹式呼吸（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、吸う時にはお腹が膨らみ、吐く時には元に戻ります。

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あらかじめ相談したほうがよいでしょう。



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) まず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。お腹の上に軽いおもり（単行本など）をおき、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) 息を吐く時は、口すぼめ呼吸をしましょう。

呼吸に合わせて動きましょう

肺に障害をもつ人は、安静時よりも動作時に息苦しさを感ずります。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。**重たい物を持ち上げる時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うまく合わせて動いてください（呼吸との同調）。**

～息切れや酸素の不足を防ぐための基本的な考え方～

a) 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。

b) 動作の組み立てと休憩を考えること

息切れは動作の最中でなく、動作のあとで感じる場合があります。あわてて動いたり一気にいろいろ動きすぎると、その後に強い息切れを生じます。**常に先を見越して動作を組み立て、適切なタイミングでの休憩が重要です。**

c) 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。**

d) 息切れしやすい動作の把握

前かがみの姿勢や両腕を上げ続けた状態は、息切れが強くなります。

e) 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。

1, 起き上がり



1) 呼吸を整えます。この時、膝を立てるとよいでしょう。



2) 体全体を横向け、**息を吐きながら肘をついて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ころびます。

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、楽にできます。**



3) **息を吐きながらお尻を上げ立ち上がる。**座る時も同様に息を吐きながらお尻を下ろします。

3, 椅子からの立ち上がり



1) 呼吸を整えます。



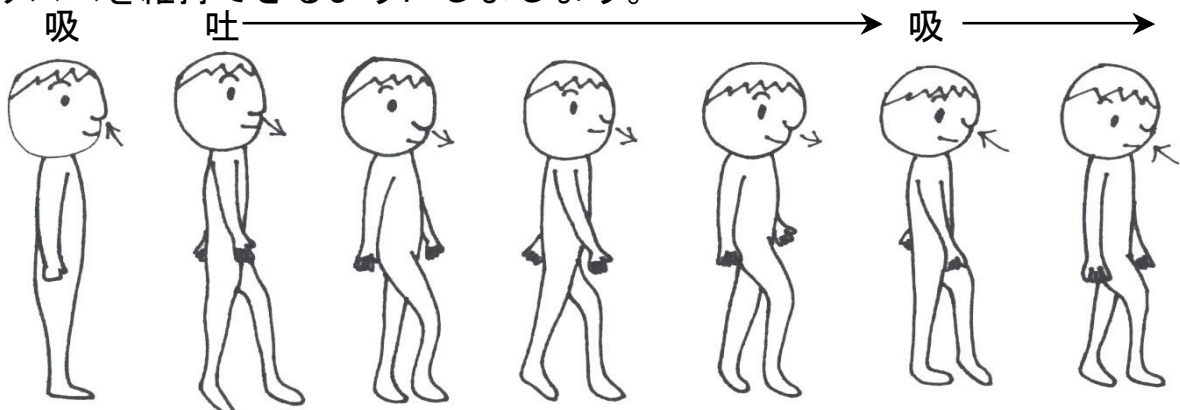
2) **息を吐きながら体を軽く前に倒して立ち上がります。**座面や肘置きに手をつくると楽にできます。座る時も息を吐きながら腰を下ろします。

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。



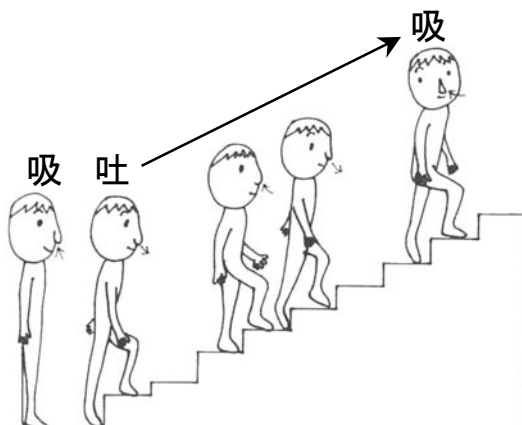
実際に歩いてみます。足踏み同様、**呼吸は歩調に合わせます**。やや吐く息の方を長くとしたほうがよいでしょう。落ち着いてしっかりリズムを維持できるようにしましょう。



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歩で吸っても構いません。**大事なことは、歩くリ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思います。階段昇降の前には、まず**階段の前に立ち止まり、軽く深呼吸**します。そして息を吸い次に吐きはじめるときに**一步を踏み出**します。手すりがあればもったほうがよいでしょう。**呼吸は歩調に合わせます**。昇降のスピードは、歩くスピードよりもゆっくりしてください。息切れがひどい時は無理せず立ち止まり休憩してください。決して一気に上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**してください。また息切れする場合は無理せずに休憩してください。

～呼吸法習得のためには～

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ったり、酸素が低下することがあります。あくまでも呼吸なので、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、時間を延ばしてゆきましょう。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

Q:朝しんどくて呼吸の練習が上手くできません

A:多くの方は、朝調子が悪いとっています。もともと朝は状態の悪い時間帯です。呼吸法が習得できていない時に無理をして練習をすると、逆に体に力が入り、息切れが強くなります。その時は無理をせず、調子の良くなった時間に練習して下さい。ある程度上手に呼吸が出来るようになれば楽になります。

Q:24時間このような呼吸が出来るように練習するのですか？

A:目的はそうではありません。楽に日常生活を送る為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。

Q:無意識にこのような呼吸が出来るようになるのですか？

A: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。

Q:腹式呼吸をするとかえってしんどくなるのですが・・・

A:はじめは多くの方が、吸う時にお腹を膨らましすぎて余計な力を入れてしまいます。急には新しいことは覚えられません。少しずつ練習して下さい。また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下さい。



独立行政法人 国立病院機構 刀根山病院
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.hosp.go.jp/~toneyama>

2008年3月作成