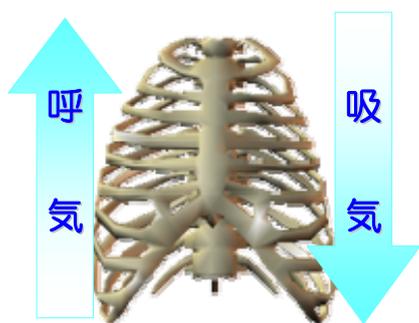


Respiratory Support Magazine

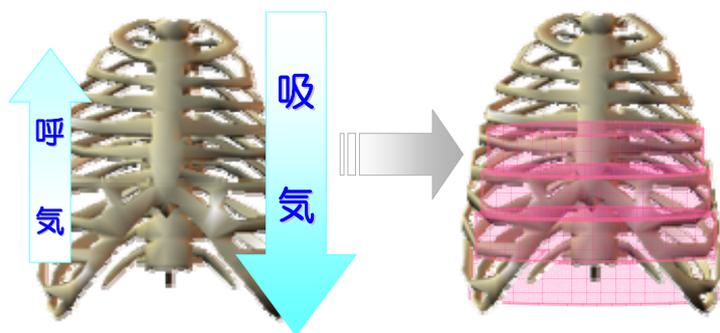
～運動と息切れ～

Section 1

息苦しさをって何??



私達の身体は、息を吸う事・吐くことによって生命活動の維持がなされています。そのため、息を吸う事、息を吐く事をしなければ新鮮な酸素が肺にいきわたらず息苦しさが生じます。



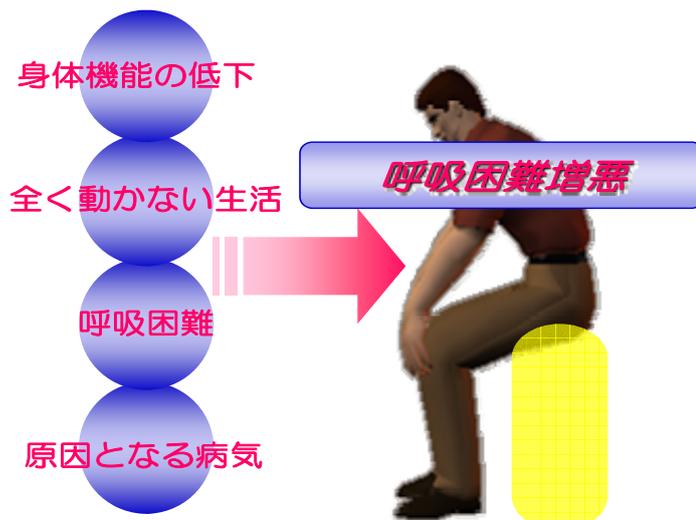
息を吐けなかった分だけ古い酸素が貯蓄されていく

古い酸素で胸はいっぱい、酸素が吸いたい！！

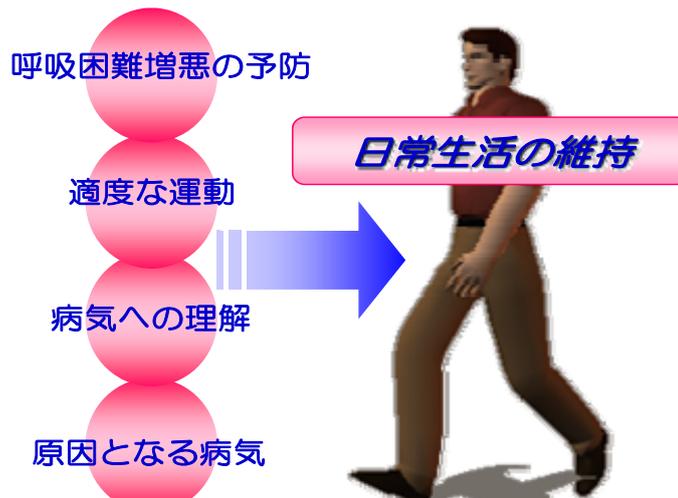
息苦しさの出現

息苦しさとは・・・

息苦しさとは、不快感・苦痛を伴い、呼吸の努力をしているときの状態をいいます。あくまで自覚症状であり、人によって訴え方は異なります。運動などで長期間にわたって息切れが続く、その程度が強くなっている、急に息切れが生じる、安静時や夜間に生じる、といった症状がみられる場合は、一度受診をして下さい。



病気によって呼吸困難が起こると、日常生活での活動量が低下します。活動量が低下すると、体力・筋力なども落ち、さらに動作時の息切れが増悪してしまう、といった悪循環に陥ってしまいます。



呼吸困難を生じる病気を知ることで、どのような日常生活を送れば良いのかが理解できます。適度な運動を行なう事で呼吸困難増悪の予防に繋がり、日常生活が行ないやすくなります。

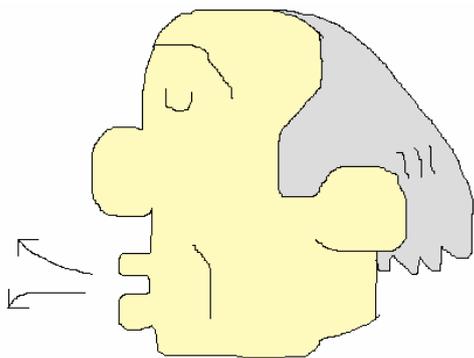
Section 2

口すぼめ呼吸

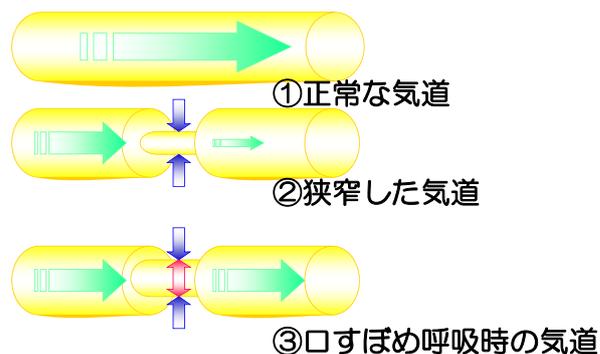
日常生活において、自分自身で息切れを自己管理する事が重要となります。どのようにすれば息切れを最小限にとどめながら日常生活を遂行できるか、その方法を習得し、実際に応用する事が自己管理となります。今回は自己管理のうち、呼吸を整える方法についてご紹介します

【口すぼめ呼吸とは??】

口すぼめ呼吸は口をすぼめて『ふー』という音を出すように呼吸をします(図1)。この目的は口をすぼめて、気道に圧をかけることにより外の圧力に抵抗して働くようにすること(図2)になります。



(図1：口すぼめ呼吸)



(図2：呼気時の気道)

【口すぼめ呼吸の練習】

- 1) 口を閉じて鼻で息を吸い込みます。
- 2) 口を楽な状態のまますぼめ、ゆっくりと吐き出します。
- 3) はく息はすう息の2倍の時間をかけます。

