

息切れ予防のすゝめ

理学療法士の一問一答!

～はじめに～

人生100年時代、健康を保つカギのひとつが「呼吸」です。普段、無意識にしている呼吸を、ちょっとだけ意識してみませんか？自分の呼吸を知って、うまく整える。そんなちょっとした対策が、病気の予防や生活の質の改善へつながります。効果的に実施するために、よくある質問をご紹介します。

問1

Q. そもそも、良い呼吸ってなに？

A. 自然で効率的な呼吸ができることです！



成人の正常な呼吸は、1分間に約15回といわれています。鼻からゆっくり息を吸って、口から深く息を吐くことで、O₂(酸素)とCO₂(二酸化炭素)のガス交換が行われます。この交換が適度に行われることが重要です。

問2

Q. 呼吸を整えるって言われても……、私は大丈夫じゃない？

A. 実は、息切れを自覚した時には、**重症**だったということも。



はじめは程度の軽い息切れでも、**活動範囲・食事量・体重が減ると**、ますます息切れが起こりやすい状態に陥ってしまいます。

ここで気付いた時には、寝たきりがすぐそこに。

問3

Q. どんな人に注意が必要ですか？

A. 階段や坂道での**息切れ**、**痰**が出しにくい、繰り返す**風邪**、**喫煙歴**がある、**合併症**の多い方は特に注意が必要です！

セルフチェック表で確認してみましょう。

①現在、おいくつですか？

40～49歳
 0点

50～59歳
 1点

60～69歳
 2点

70歳以上
 3点

②かぜをひいていないのに、たんがからんでせきをすることがありますか？

いつも
 1点

ほとんどいつも
 1点

ときどき
 1点

まれに
 0点

ほとんどない
 0点

③走ったり、重い荷物を運んだりしたとき、同年代の人と比べて息切れしやすい方ですか？

はい
 1点

いいえ
 0点

④この1年間で、走ったり重い物を運んだりしたとき、ゼイゼイやヒューヒューを感じることはありましたか？

いつも
 2点

ほとんどいつも
 1点

ときどき
 0点

まれに
 0点

ほとんどない
 0点

⑤これまで、たばこをどれくらい吸いましたか？

()に数字を記入し、計算をしてください。

1日の平均喫煙本数()×喫煙年数()=合計()

吸わない
 0点

1～399
 1点

400～999
 2点

1000以上
 3点

●各質問の点数を足して合計点を計算してください。

①()+②()+③()+④()+⑤()=総合点()

総合点が4点以上の方は、医療機関を受診することをお勧めします。

問4

Q. 息切れの予防って何をすればいいの？

A. まずは運動と栄養が大切です。

筋トレや有酸素運動は、呼吸困難を軽減し、運動耐容能を向上させます。しかし、栄養をしっかりと取らないと、体重が減って逆効果になることも。

BMI ≤ 20以下は要注意。(例：身長165cmの人ならば⇒体重54kg未満)

※BMI = 体重(kg) ÷ (身長m × 身長m)



- ・食事は1日3食、主食・主菜・副菜とバランス良く食べましょう！
- ・1回で食べられないときには、頻回に分けて食べてもOKです！

問5

Q. 動くとすぐ息苦しくなるんだけど、どれくらいの強さで運動すればいいの？

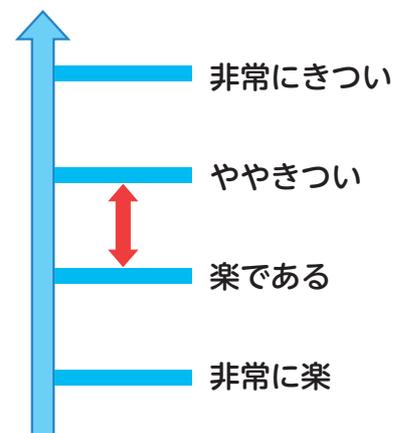
A. 『**楽である**』から『**ややきつい**』の範囲内で運動を行います。

息切れは、運動開始直後に強まる場合もあります。苦しい状態を我慢したまま動くことは控えましょう。

運動に慣れないうちは、無理をせずに**早めの休憩**をとりましょう。

息苦しさや咳が続いたり、めまいが生じるような不調が続くような場合には、医師や理学療法士に相談してください。

運動の強さ

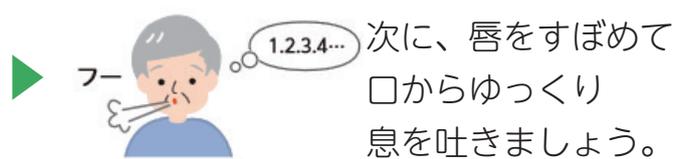
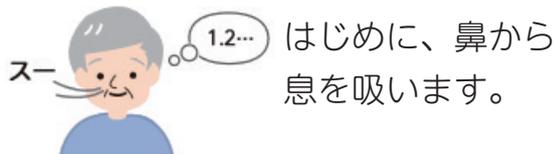


問6

Q. おすすめの運動を教えてください。

A. 自宅でできる運動療法を3種類お伝えします！

①口すぼめ呼吸



②筋力トレーニング

1)ふともも上げ運動



息を吐きながら、足を上げて3秒間止めます。交互にしましょう。

2)立ち上がり運動



足を手前に引いて、ゆっくり立つ、ゆっくり座るを繰り返しましょう。

目標は10回×3セットを1日2回です！

③有酸素運動(ウォーキング…速歩)



目標は20分程度を週3回！

はじめは無理をせずに前ページの“**ややきつい**”程度の負荷を意識しましょう。もっと詳しく知りたい方は、理学療法士の一問一答「歩行のすゝめ」をご参照ください。

参考・転載：公益社団法人日本理学療法士協会 理学療法ハンドブック『慢性閉塞性肺疾患』
https://www.japanpt.or.jp/about_pt/therapy/tools/handbook/

◆介護予防や健康増進のための運動の方法等、講話や教室のご希望がありましたら、山形県理学療法士会ホームページ(<http://www.dream-pt-yamagata.jp/>)の「お問い合わせ」からご連絡ください。

一般社団法人 山形県理学療法士会