

健康 アドバイス

息切れに対する 生活動作のコツ

初めに

喫煙によって生じる「たばこ病」「息切れ」について紹介させていただきます。

COPDとは

欧米では“たばこ病”とも呼ばれる病気で、有害物質を長期間吸い込んだために気管支が炎症を起こし、呼吸機能が低下します。肺の生活習慣病とも呼ばれています。COPDとは、「慢性閉塞性肺疾患」の略で、「慢性気管支炎」と「肺気腫」の2つの呼吸器疾患の総称です。COPDの原因の9割以上はタバコです。

COPDが怖いのは、咳や痰、息苦しさに対する治療がなく、肺自体が治らないところです。自覚症状も初期では咳と痰ぐらいで、20~30年かけてジワジワと侵されていくので気づいていない人が多いです。1度壊れた肺はたとえ禁煙しても元に戻ることはありません。とにかく早めに禁煙をして進行を防ぐことが重要です。

喫煙(プリンクマン)指数

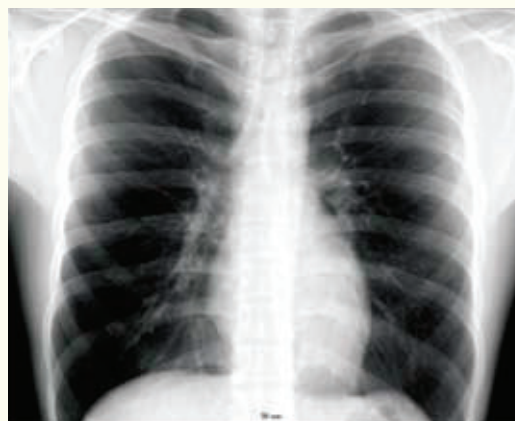
たばこは1本吸うことによって、寿命が5分30秒縮むといわれています。

喫煙指数の計算は、

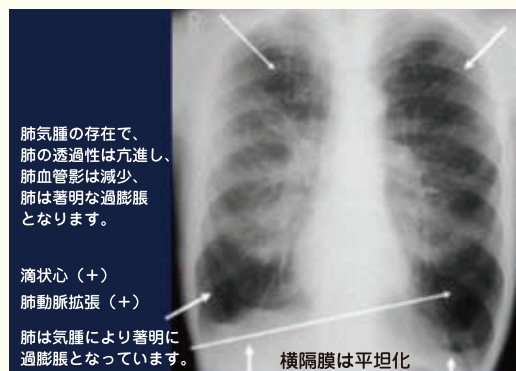
「1日の平均喫煙本数 × 喫煙年数」

喫煙指数が400だと30~40%の確率、800以上だと60%の確率で、肺気腫または肺がんが見つかるかとされています。(非喫煙者は4%程度)さらに、1日の本数が多い人の方が、肺気腫またはがんの発生率が高い傾向にあるとされています。

正常胸部レントゲン



COPD



COPDの肺は、しっかりと息が吐けないため、肺に二酸化炭素が残ったままです。そのため、新しい空気が吸いづらく、酸素が取り入れにくくなります。また、横隔膜もうまく働かず、腹式呼吸も難しくなります。

呼吸理学療法

失われた肺の機能を元通りにすることはできません。そこで、残った肺の機能を最大限生かして楽に呼吸ができるよう練習するのが、呼吸理学療法です。具体的には、「口すぼめ呼吸」と「腹式呼吸」の練習をします。

口すぼめ呼吸のコツ



① 軽く口を閉じて鼻から息を吸います。



② 口をすぼめてゆっくりゆっくり息を吐きます。息を吐くときは吸うときの2倍くらいの時間を目安にします。

腹式呼吸のコツ



① 仰向けに横たわり、左手は胸、右手はおなかの上にのせます。

② 「口すぼめ呼吸」で息を吐いたら、おなかをふくらませるようにして息を吸います。

その他、気道内にたまった痰をとる排痰法、呼吸の時に使う筋肉のストレッチ・筋力増強練習、胸郭可動域練習（胸郭の関節可動域を広げる練習）などを組み合わせて行います。

快適な生活をおくるポイント

COPDは自己管理が何よりも大切です。快適な生活を送るために、普段から次のような点を心掛けて、息切れによる苦痛を少しでも軽くしましょう。

- 着替える時は、椅子に腰掛ける。
（前屈みになると呼吸が苦しくなるため）
- 入浴時は、水圧が胸部までかからない半身浴にする。
- 睡眠時間を十分に確保する。寝る前に痰を

出しておく。

- 栄養バランスのとれた食事をとる。
- 水分不足に注意する。
（痰が出しにくくなるため）
- 外出から帰った際の手洗い・うがいを習慣づける。
- インフルエンザワクチンを接種する。
（重症化予防のため）

最後に

最も重要なのは禁煙による予防です。

40歳以上でタバコを吸っている。または吸っていた。そして、咳、痰がしつこく続くことがある。最後に、階段をのぼると、息切れがする。等の症状がある方は受診をおすすめ致します。