# “うち”でできる！呼吸リハビリテーション

家にいよう

**慢性閉塞性肺疾患（COPD）をおもちの皆様へ**

## ● 息切れの変化を観察しましょう：

息切れは身近な症状ですが、気づきにくい症状ともいえます。息切れを数値で把握し、変化がみられたら、訪問看護師、かかりつけの医師、看護師に相談しましょう。パルスオキシメーターをお持ちの方は、定められた数値からマイナス 3%の低下がみられたら、相談するようにしましょう。

**表　修正ボルグスケール**

| | |
|---|---|
| **0** | （息切れを）　感じない |
| **0.5** | 非常に弱い |
| **1** | やや弱い |
| **2** | 弱い |
| **3** | |
| **4** | 多少強い |
| **5** | 強い |
| **6** | |
| **7** | とても強い |
| **8** | |
| **9** | |
| **10** | 非常に強い |

**息切れを観察するとよい生活動作**

① 安静にしている時

② 歩いている時（屋内外）

③ 家事（掃除等）をしている時

④ 食事の時

⑤ お風呂の時

⑥ トイレの時

## ● 体温を測りましょう：

体温測定を 1 日 2～3 回行い、変化がみられたら、訪問看護師、かかりつけの医師、看護師に相談しましょう。

## ● 痰を切れやすくし、痰の色を観察しましょう：

水分をこまめにとり、痰を切れやすくしましょう。

熱がなくとも、緑色の痰が出る等の変化がみられたら、訪問看護師、かかりつけの医師、看護師に相談しましょう。

# “うち”でできる！呼吸リハビリテーション

家にいよう

**慢性閉塞性肺疾患（COPD）をおもちの皆様へ**

- **手洗い、マスク、正対を避け、感染予防をしましょう：**

  食事前、および通院等の外出後には、必ず手洗いとうがいをしましょう。

  通院等の外出、及び訪問者と接する時は、マスクを着用しましょう。

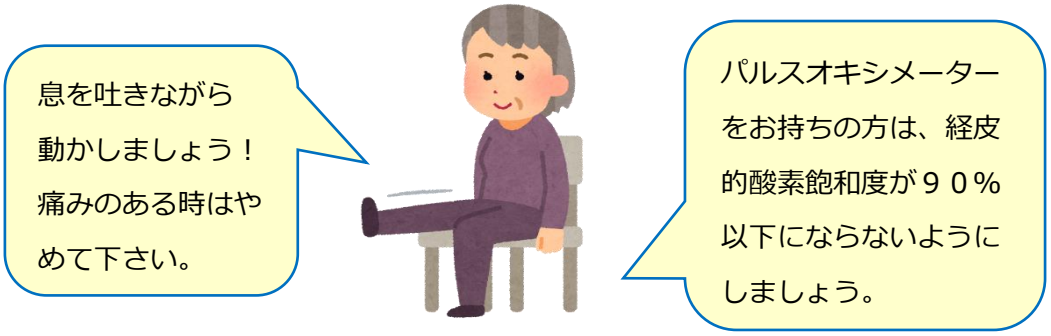
  また、人と接する際は、正対することを避けましょう。

  感染予防には、睡眠や栄養補給も大切です。

- **息切れ予防に有酸素運動が大切です：**

  大腿四頭筋（太もも）の筋力を保つことは、息切れの予防につながります。

  運動前に吸入が必要な方は、吸入してから行いましょう。




1. 椅子に良い姿勢で腰をかけ、ゆっくり息を吸います。
2. 息を口から吐きながら、片足をあげていき膝を伸ばしていきます。
   膝を伸ばしたところで鼻から息を吸い、**口から息を吐きながら**足をゆっくり降ろします。
3. 経皮的酸素飽和度が９０%以下にならないようにしましょう（主治医の指示した数値に従ってください）。
4. 痛みのある時は無理しないようにしましょう。
5. 実施回数は、脈拍をみながら無理のない回数にしましょう。

# “うち”でできる！呼吸リハビリテーション

家にいよう

**慢性閉塞性肺疾患（COPD）をおもちの皆様へ**

## ● 脈拍で休憩のタイミングを確認する方法：

息切れを感じる時は休憩し、動作時は脈拍に触れる習慣をもちましょう。

1. **測り方：**

   手首の親指側で脈拍が触れる部分の上に

   「人差し指、中指、薬指」をあてて１分間数える。

2. **休憩のタイミング：**

   脈拍数は、HRMax 法: [220－年齢]×0.7～0.8 の回数以上にならないように、休憩しながら動きましょう。

   心疾患をおもちの方は、運動時の脈拍数を主治医に確認しましょう。

## ● ストレスや不安をやわらげる方法：

不安は身体を緊張させ、息切れを強めます。マインドフルネス、腹式呼吸法、漸近的筋弛緩法をご紹介します。

1. **マインドフルネス：**呼吸を感じながら思考や感情にとらわれない、「今」に集中する瞑想法です。

**マインドフルネスの実施方法**

１）　背筋を伸ばして背もたれのある椅子に座り、身体の力を抜いている楽な姿勢で目を閉じます。

２）　呼吸をそのまま感じます。そして、呼吸によりお腹や胸がふくらんだり縮んだりする感覚に注意を向け、感じます。

３）　雑念や感情がわいてきてもとらわれないようにします。何か考えがわいてきたら呼吸を感じることに集中します。

４）　今この瞬間をとらえるために、吸った息が身体全体に広がるように、吐いた息が身体の隅々から出ていくように感じます。

５）　自分を取り巻く部屋の空気の動きや、今気づくことのできる空間を感じます。雑念が出てきても、消えていくことに気づくと思います。

６）　目を開けて終了します。

# “うち”でできる！呼吸リハビリテーション

家にいよう

**慢性閉塞性肺疾患（COPD）をおもちの皆様へ**

2. **腹式呼吸法：**仰向きに横になり、膝を立てて行います。

鼻から息を吸います。お腹が空気で膨らむのを確認しましょう。

口から息を吐きます。お腹がへこむのを確認しましょう。

3. **漸進的筋弛緩法：**筋肉を緩め、リラックスさせる方法です。不安の軽減に役立ちます。

**漸進的筋弛緩法の実施方法**

1）　目を閉じて、ゆっくりと呼吸をしましょう。

2）　息を吸って眉毛を上げ、眉毛を緊張させ、３つ数えてから眉毛の力を抜き、息を吐きましょう。

3）　息を吸って口と目をしっかり閉じ、３つ数えてから目と口の力を抜き、息を吐きましょう。

4）　息を吸って歯を食いしばり、３つ数えてから顎の力を抜き、息を吐きましょう。

5）　息を吸って両肩を上げ、３つ数えてから肩の力を抜き、息を吐きましょう。

6）　息を吸って両腕のすべての筋肉を緊張させ、３つ数えてから腕の力を抜き、息を吐きましょう。

7）　息を吸って胸とお腹のすべての筋肉を緊張させ、３つ数えてから力を抜き、息を吐きましょう。

8）　息を吸って両足のすべての筋肉を緊張させ、３つ数えてから力を抜き、息を吐きましょう。

9）　息を吸ってつまさきのすべての筋肉を緊張させ、足の指を曲げ、３つ数えてから力を抜き、息を吐きましょう。

# “うち”でできる！呼吸リハビリテーション

家にいよう

**慢性閉塞性肺疾患（COPD）をおもちの皆様へ**

- **お薬は決められた通り飲みましょう：**

  気管支拡張剤等の吸入薬は、なくなるまでに定期処方を受けましょう。

- **独立行政法人環境再生保全機構による専門医からのアドバイス：**

  独立行政法人環境再生保全機構の Twitter で情報提供がなされていますのでお役立てください。https://twitter.com/ERCA_yobou

  「#ぜん息　#COPD　患者の皆さまへ　#新型コロナウイルス　の感染拡大を受けて、患者の皆さまには不安な日々をお過ごしのことと思います。そこで、患者の皆さまが今どのように過ごしたらよいのか、#専門医　から３つめのメッセージをお送りします！」（環境再生保全機構 Twitter https://twitter.com/ERCA_yobou, 2020 年 4 月 9 日閲覧）

- 引用・参考文献


1）呼吸リハビリテーションマニュアル―運動療法―第２版，日本呼吸ケア・リハビリテーション学会呼吸リハビリテーション委員会ワーキンググループ他編（2012）．Ⅱ　安定期における運動療法の実際／3．運動療法の実際, 45-49，照林社，東京.

2）独立行政法人環境再生保全機構（2014）．ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）患者さんのＱＯＬ向上のために 呼吸リハビリテーションマニュアル③　日常生活の工夫. https://www.erca.go.jp/yobou/zensoku/copd/life/（2020 年 4 月 8 日閲覧）

3）森屋淳子（2013）．特集　「息苦しい」が主訴の時；【慢性の息苦しさへの対応】心因性の呼吸困難へのアプローチ，JIM, 23(9), 732-735.

4）Sgalla, G., Cerri, S., Ferrari, R., Ricchieri, M. P., Poletti, S., Ori, M., . . . Richeldi, L. (2015). Mindfulness-based stress reduction in patients with interstitial lung diseases: A pilot, single-centre observational study on safety and efficacy. BMJ Open Resp Res, 2(1), e000065. https://doi.org/10.1136/bmjresp-2014-000065

5）Friedman N 著/石井均監訳（1999）．糖尿病 こころのケア，医歯薬出版株式会社，東京.

6）独立行政法人環境再生保全機構 Twitter, https://twitter.com/ERCA_yobou（2020 年 4 月 9 日閲覧）



作成：聖路加国際大学大学院看護学研究科　助教：猪飼やす子

慢性疾患看護専門看護師／2020 年 4 月 10 日作成