

HOTでホッと!

2014年4月 第25号

大阪府立呼吸器・アレルギー医療センター

呼吸器看護専門外来 竹川幸恵



心とまかせてくれるミニ絵画展
慢性疾患看護専門看護師
竹川幸恵



桜花爛漫。当センター自慢の見事な桜のアーチが、心とまかせてくれる季節となりました。

今回は、呼吸器看護専門外来前に患者さんと一緒に作った心とまかせてくれるミニ絵画展についてご紹介したいと思います。

加藤哲郎さんは、大阪芸術大学で美術を学ばれ、絵画を大切な趣味とされています。病気になる前に書かれるようになったそうです。絵画展では、まずアレレンジ絵画を掛けさせていただきま



加藤哲郎氏 ミニ絵画展

私が、沢山の絵の中で、真っ先に目に留まったのは「桜の樹の下で」の絵です。優しく暖かい雰囲気このこの絵は、心を和ませてくれたり、優しい気持ちにさせてくれます。当センターの桜のアーチと素晴らしい山科疎水の桜で、春爛漫、心とまやかにそして心華やいでいただければと思います。



酸素をうまく使って趣味を継続することで、多くの人の心をなごませてくれる、素晴らしいことですね。写真を撮って看護外来に持ってきてくださる方もおられます。絵を描いたり、写真を撮ったり、カラオケを楽しんだり…。看護外来では、やりたいことができるように、酸素の使い方の工夫などを患者さんと一緒に考えさせていただきます。お気軽にお越しください。



桜の樹の下で

もう一つ、知り合いの方からいただいたかわいい土筆の写真をご紹介いたします。ちょっと疲れ気味の私をホッと心とませ、さらに元気にさせてくれました。お散歩しながら、小さいけれど力強さを感じさせてくれる草花を見て楽しみなながらパワーアップしましょう。



不安感が呼吸に影響を及ぼしていることをご存じでしょうか。お化け屋敷のテレビ中継で不安の表情を浮かべながらゆつくりと歩いているだけなのに、どんだん息を荒げるリポーターの姿を思い浮かべていただくとかかりやすいと思います。

恐怖などの不安感を感じると自然と呼吸は早くなります。そして呼吸が早くなると脳の不安感を感じる部分が活性化され、より強い不安感を感じるようになります。

その不安感はさらに呼吸を早くする悪循環に至るわけですね。日常生活の中で動作を行った後に、息がでなくなり死ぬかと不安に思った経験があるという話をしばしば聞いたことがあります。

万が一このような状況になった場合、無理に大きく呼吸をするよりも、まずは落ち着いて可能な範囲で息を吐き、少しずつ普段の呼吸に戻すことを心がけましょう。

ただし、本来はこの様な状況に陥らないように休憩を取り入れながら息を整えて動くなど工夫をすることが重要です。

不安感と呼吸の関係

理学療法士

相田利雄

