



# HOTでホッと!

自分に合った療養法と  
元気のきっかけ探し  
慢性疾患看護専門看護師  
竹川幸恵

新春を寿ぎ、謹んでお慶びを申し上げます。

新年にふさわしい、元気が出るホツとな患者さんのお話をご紹介します。Iさんは、慢性閉塞性肺疾患(COPD)という病気で7カ月前に在宅酸素療法(EOC)を導入され、当初は人目が気になり外出を控えておられました。

でもすぐに「自分の人生、人目を気にしてはいけけない。やりたいことをやるうー」と思い、日課であった散歩を再開。散歩仲間との団欒や自然と触れ合う中、どんどん本来のIさんに戻っていき

ました。  
またIさんは、EOCだけでなくストレッチや口すぼめ呼吸など必要な療養法も生活に取り入れたり、電車に乗るときはリュックにボンベをいれる、スーパードで買い物をするときにはカートの下にボンベを入



れるなどいろいろ工夫されています。そして、今では「酸素は妻」のような存在、つまり「大切だけれど空気のような存在」になり、観劇やカラオケなど趣味も楽しんでいます。

EOC療法は、息切れを軽くしてやりたいことをするための資源であり、患者さんは酸素にとってご主人様。上手に使ってあげましょう。また、自然に触れたり、他の人と会話をすることで、気持ち元気がなります。人それぞれ異なりますが、元気にしてくれるものは私たちのまわりにはたくさんあります。

生活動作の工夫  
息切れを少なくする  
作業療法士 酒井千賀子

初めまして。今年四月より当院リハビリテーション科に入職しました作業療法士の酒井と申します。

さて今回は生活動作の中でも入浴についてお話しします。入浴だけを取り上げても自宅の環境や方法、時間や好みなど動作としては本当に多種多様です。例えば、ごく少数ですが、浴室の床にウレタンマットを敷いて三角座りで身体を洗うという方がおられ驚いた経験があります。

身体が十分に動き、心肺機能に負担がかからなければという方法でも問題ないのですが、呼吸器疾患がありますと、呼吸を乱す動きが多いため入浴時に強く息苦しさを感ずる方がいらつしやいます。

呼吸を乱さないために推奨する浴室の環境は、高めの椅子の使用、床に置いた洗面器を扱って腹部を圧迫しますので洗面器を台に置く(今まで使用していた低い腰かけを使用する、ご自身の太股の上に置いて良いです)、無理な体勢にな

らないよう可能であればシャワーの高さを調整することなどです。

動作上のコツとしては、行程ごとにしつかり休憩を取る、なるべく腕を上げ続けられない、腕を反復して速く動かさない、足を組んで足先を洗う、首や身体を極端に曲げないこと、水圧がかかり呼吸が苦しくなることを避けるため半身浴をする、などが挙げられます。

経験上、呼吸器疾患の有無を問わず、加齢とともに腰部や膝に痛みがある方が多いため立ち上がり動作が楽になるよう、早い段階から浴用椅子は高めのものを使用されることをお勧めいたします。高さとしては体格により異なります。高さとしては体格により異なります。高さが離れず膝が鋭角に曲がらない程度、床から40cm前後が望ましいです。

とは言いましても、なかなかこれまでの生活習慣を変えることは簡単にはいかないと思います。

ポイントは「安全に楽にできること」。利点を実感されると定着は早いかもしれません。まずはお試しから始めてみませんか。

HOT開始にあたっては、入院時に自分に必要な酸素流量を決定されたと思いますが、指示された酸素流量を守っているにもかかわらず息切れが強くなっているというような事はないでしょうか。

Aさんは、「最近息切れが強くなるかならないか」と看護外来に來られました。Aさんは、安静時と労作時の指示された酸素流量をきちんと守っておられました。

ただ、流量を決めてから1年半経過していました。その間体調よく過ごされていた事は素晴らしい事なのですが、時間の経過と共に歳も重ね、身体の状態も変わっていきます。それに伴って身体に必要な酸素流量も変わっていきます。

Aさんは、看護外来で看護師と一緒に酸素をチェックしながら歩き、酸素流量の見極めを再度行っただけ、酸素流量の変更をして帰られました。1か月後の外来でAさんは、「息苦しいのは仕方ないと思っただけで相談してよかった。大分楽に動くことができています」と教えて下さいました。

身体に必要な酸素流量を正しく吸入することは、息切れを軽減させたり、心臓を守る事につながります。「息苦しさを仕方ない」と一人で片付けてしまわず、是非一度、看護外来に来て頂いて、身体に合った酸素流量のチェックを一緒にしてみませんか。

「羽曳野からだ塾」のお知らせ

「肺の生活習慣病『COPD（慢性閉塞性肺疾患）』について知ろう」

2017年1月28日 14:00-16:00 当センター第1会議室

①「COPD（慢性閉塞性肺疾患）ってどんな病気？」

松岡 洋人 医師（呼吸器内科主任部長）

②「COPDの療養法ってどんなこと？」

竹川 幸恵 看護師（慢性疾患看護専門看護師）

③「肺年齢測定を体験しよう

～肺の健康状態を年齢で表します～

講師：中村 由加（臨床検査技師）



きちんと治療を受けると息切れがましになってきた！

料理紹介コーナー

電子レンジで簡単チーズケーキ

管理栄養士 富士尾 祐子

<材料>2人分

- クリームチーズ 50g
- 卵 1個
- 砂糖 40g
- レモン汁 大さじ1
- 薄力粉 大さじ1



3食の食事だけではエネルギーをしっかりとるのは難しいという方は間食を取り入れることがおすすめです。今回はそんな間食にぴったりのお菓子のレシピをご紹介します。とはいってもお菓子作りは面倒なイメージを持たれている方も多いのではないのでしょうか。実は、チーズケーキが電子レンジで簡単にできてしまいます。チーズは脂質が多く含まれているためエネルギーがたっぷり補給できます。ぜひ簡単にできる手作りお菓子を間食にとり入れてみてください。

【1人分栄養価】

エネルギー220kcal たんぱく質5.6g 脂質10.9g 塩分0.3g

<作り方>

- ① クリームチーズをやわらかくなるまで練り、砂糖を加えてすり混ぜる。
- ② 溶いた卵を加えて馴染むまでまぜ、レモン汁を加えて更に混ぜる。
- ③ 薄力粉をふるい入れ、粉がなくなるまで混ぜる。
- ④ 耐熱容器に流しいれ器を軽く落として空気を抜く。軽くラップをして電子レンジ(500W)で2分半加熱する。
- ⑤ 竹串を刺してみても生地がついてこなければできあがり。冷蔵庫でしっかり冷やすとしっかりと美味しいチーズケーキになります。

- ☆ 電子レンジは加熱しすぎると食感が悪くなるのでご使用の電子レンジに合わせて加熱時間は調整してください。
- ☆ クリームチーズは室温に戻してからご使用ください。電子レンジで軽く(10～20秒程度)温めるとやわらかくなり練りやすくなります。