



2013年12月 第3号
大阪府立呼吸器・アレルギー
医療センター
石原・竹川・和田・渡部・
内田

第1回 HOTの集い

「ホッと・サン・ピア」新聞

寒さがひとしお身にしみるところとなりましたが、いかがお過ごしでしょうか。

「ホッと・サン・ピア」は皆さまのおかげで第3回をむかえることができ、今回は16名の患者さま・ご家族さまにお越しいただきました。

石原先生からは「呼吸器の病気(COPD)」についてお話がありました。COPDの治療では、飲み薬や吸入薬が処方されます。特に、吸入薬は、正しく吸入できていないと治療の効果が落ちてしまいますので、正しい吸入の方法をマスターしましょうというお話でした。吸入がうまくできているか自信がない方は、次回の「ホッと・サン・ピア」にぜひご参加ください。次回は吸入について取り上げます。



また、COPDの治療は、薬だけではダメで、酸素療法や呼吸リハビリテーション、栄養などトータル的な治療が効果を上げるとも言われていましたね。ご家族や当センタースタッフとともに効果的な治療を継続していきましょう。



講義のおさらい 【息切れを少なくする日常生活の工夫】

1. **息切れを増強させる4つの動作**を避ける（次ページを参照）
2. 息を**はく**ときに動く
3. 口すぼめ呼吸
4. ゆっくり動く
5. 適宜、休憩をする
6. 動作の無駄を省く
7. 連続動作は避ける
8. 息は止めない
9. 動くときには、**指示量の酸素**に増やす
10. 環境の整備(住宅改修・福祉用具など)

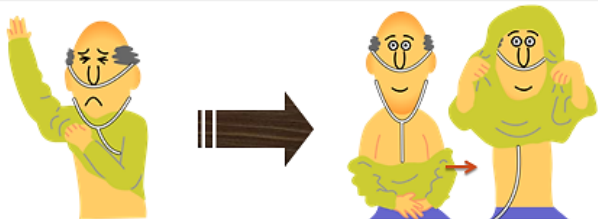
★**ロケット発射**
息をはくときに動きましょ



<息切れを増強させる4つの動作>

① 上肢拳上動作

息苦しくなる理由：呼吸に使用する筋肉の使用

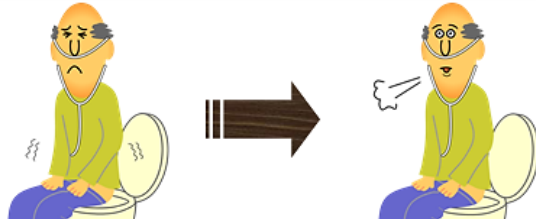


例)

- ・かぶり型の上着の着脱
- ・洗髪
- ・高いところの物を取る
- ・前あきの上着を使用
- ・腕から先に着る
- ・シャンプーハットの利用
- ・片手で洗髪

② 息を止める動作

息苦しくなる理由：心臓に負担

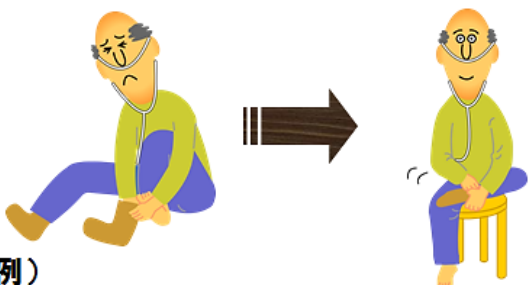


例)

- ・排便
- ・洗顔
- ・排便時は口ずぼめ呼吸でゆっくり息を吐きながら腹圧をかける
- ・息を吐きながら洗顔

③ 体幹前屈の姿勢

息苦しくなる理由：横隔膜の動きを制限するため



例)

- ・靴下やズボンをはく
- ・床の物をとる
- ・イスの利用
- ・靴下は足をくんでく

④ 反復動作

息苦しくなる理由：動作が速くなりがち
力を入れ続けるために酸素消費量増加



例)

- ・体を洗う
- ・掃除機をかける
- ・呼吸調整
- ・ゆっくり動作を!
- ・適宜休憩

交流会のご意見・ご感想



- ・同じ病気の人どうして意気投合し、いろいろと体験を話したことで友達になれた。
- ・生活での情報が交換できた(延長チューブの扱い方、旅行に行く方法、メガネタイプカニユラなど)。
- ・動作要領の再学習の必要性を感じた。 など

次回の「ホツと・サン・ピア」は、3月の開催を予定しています。

※詳しい内容は決まり次第、お伝えします。

【予定している内容】

- ★管理栄養士:「パッククッキング」
- ★薬剤師:「吸入薬について」
- ★交流会

まだまだ寒い日が続きますが、お体に気をつけてお過ごしください。
そして、3月に皆さまにお会いできることを楽しみにしています。

