

呼吸器は、肺が膨らんだり縮んだりを繰り返すことにより、空気中の酸素を体に取り入れ、体内の二酸化炭素を体から出していきます。つまり吸ったり吐いたりしたときの空気の通り道としての役割と、吸い込んだ空気が血液中に酸素をとって、呼吸器にはあります。

呼吸機能の低下とは、この2つの働きのいづれか、あるいは両方が十分に機能しなくなつたときにおこります。たとえば慢性肺気腫、慢性気管支炎、気管支拡張症、気管支喘息など、呼吸器機能が低下することによっておこる疾患です。

このような呼吸機能が低下した患者さんは、息切れのため、じっとしていることが多くなります。その結果、運動量がへるために呼吸を含めて全身の筋肉が萎縮し、ますます動けなくなる傾向があります。呼吸リハビリとは、この悪循環を断ち切

呼吸リハビリとは？

さかい内科呼吸器科医院

院長 坂井 二郎

〒751-2790

です。現在の自分の呼吸や呼吸の仕組みを理解し、除々に腹式呼吸を中心にして無理のない呼吸を行えるようにしましょう。

●排たん法（体位排たん法／軽打法など）
肺や気管支にたまった「たん」を上手に出す方法を覚えなす。

り、家庭や社会で日常生活上の機能を改善するために行うもので、次の方法があります。

●リラクゼーション
全身の力を抜いて、筋肉の緊張をほぐします。

●呼吸法（腹式呼吸／口すばめ呼吸など）
息切れのある人は、つい効率の悪い肩で息をするような呼吸になりがち

●運動療法（ストレッツ体操／歩行など）
筋力や体力が落ちたり、胸部の動きが悪くなると、呼吸困難感が増すことがあります。そのため全身管理ができ、楽に生活ができるように、筋力の強化、ストレッツ体操などを行います。呼吸機能の低下は突然やってくるものではなく、長い年月を

かけてじわりじわりとやってきます。そして、血液中の酸素量の不足によって、疲れやすくなったり、病気に対する抵抗力が弱くなったります。息切れは体の黄信号です。当院では、専門の呼吸療法士の元で上記のリハビリを行いながら、日常生活や動作での注意事項や、実際に困っている日常生活場面などについて、ご相談のつておられます。そして患者さん自身の呼吸や理解力にあわせて呼吸練習・指導をすすめて、リハビリ終了後に自分で、呼吸を再確認できるように心がけ指導をしております。また、必要な酸素の使い方についても覚えていただいております。呼吸リハビリに関してわからない点などがございましたら、当院まで一報下さい。