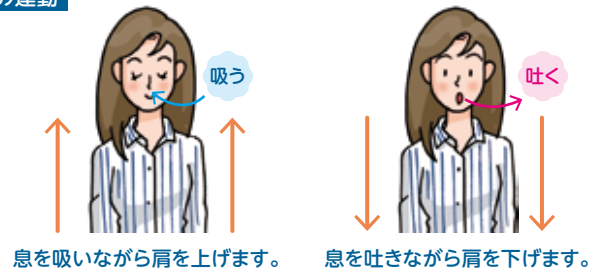


呼吸筋ストレッチ体操の例

肩の上げ下げの運動



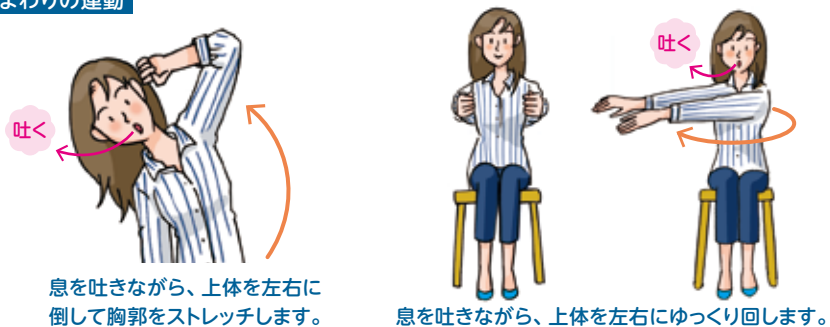
肩まわりの運動



首の運動



お腹まわりの運動



- 注意点**
- それぞれ3~5回をめやすに行いましょう。
 - 痛みが生じた場合は無理をせずに中止しましょう。
 - 体調が悪い時には休みましょう。

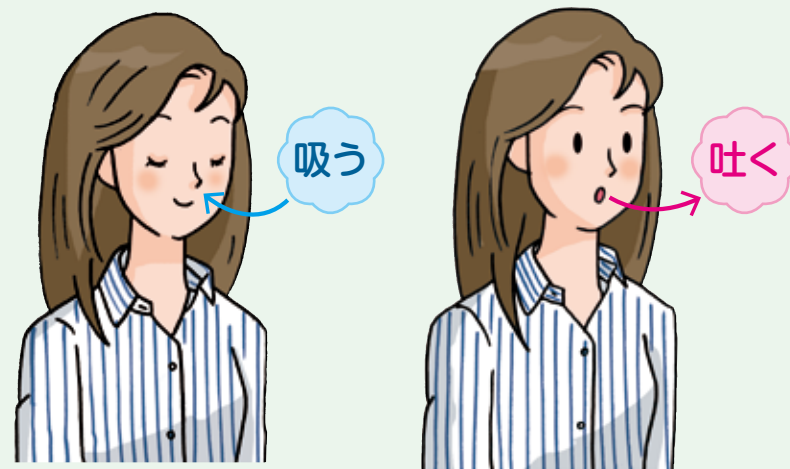
医療機関名・連絡先

沢井製薬株式会社

よくわかる肺高血圧症

肺高血圧症患者さんの呼吸法と日常生活動作のポイントは？

総監修 慶應義塾大学医学部 循環器内科 教授 福田 恵一 先生
監修 国立病院機構岡山医療センター リハビリテーション科 医長 西崎 真里 先生

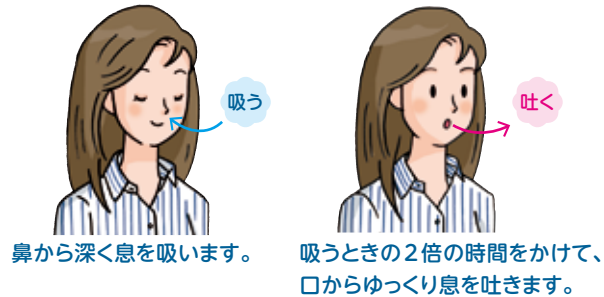


■ 1, 2, 4 頁掲載イラスト: 松原広己. もう肺高血圧なんかで悩まない! 岡山医療センターの取り組みから, 東京, メディカルレビュー社, P34~P40, 2013より引用改変.

呼吸法について

肺高血圧症患者さんでは、日常生活において息切れを感じることがあります。そのとき、浅く速い呼吸となってしまいますが、これは息切れを増強させてしまうおそれがあります。まずは正しい呼吸法を身につけることが必要です。

ポイント① 深く・ゆっくりとした呼吸法を身につける。

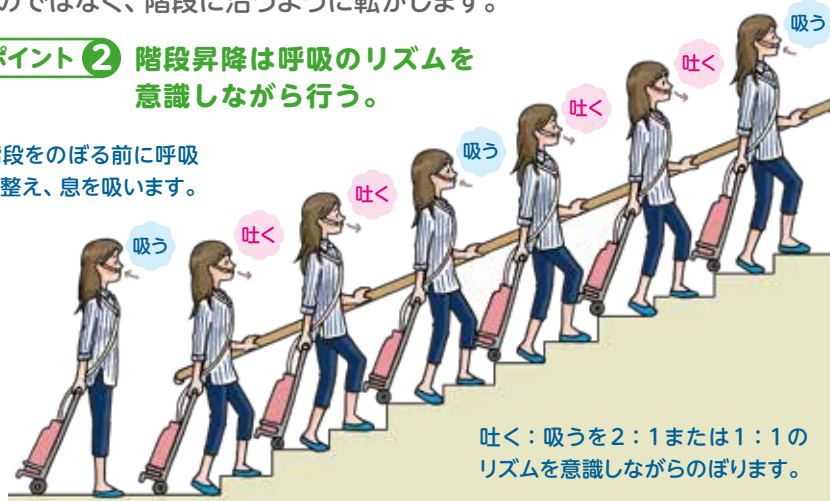


日常生活動作について

この呼吸法を歩行などの日常生活に取り入れていきます。階段昇降はもっとも息切れが生じやすい動作の1つです。呼吸のリズムを意識しながら行い、途中で息苦しくなったら立ち止まって呼吸を整えます。酸素ボンベは持ち上げるのではなく、階段に沿うように転がします。

ポイント② 階段昇降は呼吸のリズムを意識しながら行う。

階段をのぼる前に呼吸を整え、息を吸います。



日常生活動作はゆっくりと、休憩をこまめにとりながら行います。そして、腹部を圧迫したり、腕を上げたりする動作は息切れが生じやすいことを知り、これらの動作方法を見直すことも大切です。

ポイント③ 息切れが起こりやすい日常生活動作に対して動作方法を見直す。

- ものを持ち上げるときは息を止めてしまいがちです。息を吐きながら行います。
- 入浴の際は、シャワーチェアなどの高めの椅子に座り、前かがみにならないように洗面器は台の上に置きます。髪は少し首を傾げ片腕ずつ上げて洗います。
- 洗濯物は、前もって椅子に座ってハンガーなどにかけておきます。洗濯かごは台の上におき、物干し竿は低めに調整して洗濯物を干します。
- 掃除機は呼吸のリズムを意識しながらかけます。前かがみにならないように、体重を前後に移動させながら行います。



呼吸筋ストレッチ体操について

呼吸筋ストレッチ体操は、胸郭の動きをよくすることにより、日常生活動作の負担を軽減することが期待できます。ただし、必ず主治医の指示に従い、適切に行ってください。