

# 息切れを軽減させる日常生活動作

COPDの方が呼吸に使うエネルギー量は健常の人と比較して約10倍と言われている。息切れを強くしてしまう3つの動作とその対策を説明する。

## 階段昇降

息を吐きながら階段を上がる。吸うときは立ち止まり休憩する。  
降りるときも同様。

## 入浴動作

頭を洗うときは手をあまり高く上げず、あまりかがまないで首だけを前傾して片手で洗いましょう。流すときはシャワーを壁に固定して、シャンプーハットを使用しましょう。

## 排泄動作

排便時は息を吐くときに腹圧をかける。息は止めないようにしましょう。  
排便はスムーズに行うために、日ごろから水分摂取を心掛けましょう。  
立ち座りの負担を軽減させるため、洋式トイレを使用しましょう

『息苦しい』は自分自身の生活を工夫することで随分とコントロールできます。運動をして体力をつけ、生活の要領（コツ）を覚え、息切れの自己管理が出来るようにしましょう。

- ・家の手伝いが得られにくいときには、ホームヘルパーの制度を利用するともできる。
- ・非常時のベルの設置、家屋の改造などについては公的援助も受けられるため、福祉センター・福祉課へ相談しましょう。