

呼吸法について

慢性閉塞性肺疾患では気管支が細くつぶれた状態になっており、息を吐こうとしても、うまく吐けない。その結果、肺の中に空気が溜まって横隔膜の動く幅が減少してしまう。空気がいっぱいの為、新鮮な空気を吸うことが出来ない。

1. 悪い呼吸

速く浅い呼吸では横隔膜の動きが少なく、首や肩の筋肉を多く使って呼吸するために疲労しやすくなり、その割に十分な呼吸ができず息の苦しさも消えにくい。

悪い呼吸を改善し、呼吸器疾患に特徴的な肺の病態に適した呼吸法を習得するだけでも、呼吸困難感は十分解消することができる。

その代表的な呼吸法には**口すぼめ呼吸**がある。

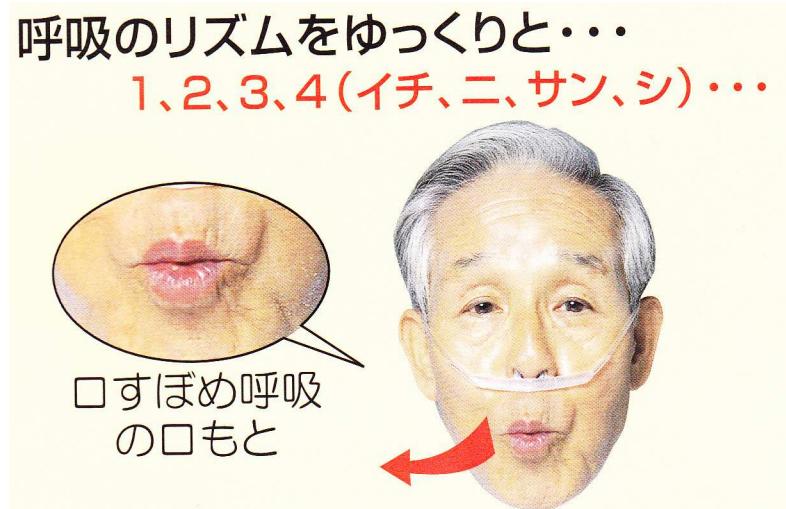
2. 口すぼめ呼吸

口すぼめ呼吸とは、息を吐くときに口をすぼめて行う呼吸法。

息の出口を細くすることで、気道や肺の内圧を高め広く保つことができ、息の吐き残しを減少させることができる。

吐き残しを少なくすることで、吸気もしっかりと行えて、効率の良い呼吸が可能となり、呼吸努力を減量させることが可能になる。

呼吸のリズムをゆっくりと…
1、2、3、4(イチ、ニ、サン、シ)…



練習法

- ・ろうそくの火を消す練習や風車に息を吹きかけて回す練習などがある。
- ・息を吸う時間と息を吐く時間は 1 : 2 ~ 5 となるように、吐く時間をゆっくり長くする。

口すばめ呼吸は、動作後の呼吸困難感の出現時や、日常生活活動時や歩行時に上手く行えるようになる事で、動作時の呼吸困難感の軽減が得られる。

これら呼吸法でより呼吸苦が増大した場合は、
ゆっくり深呼吸をすることだけ考え、無理に考えこまないように
することが大切です。