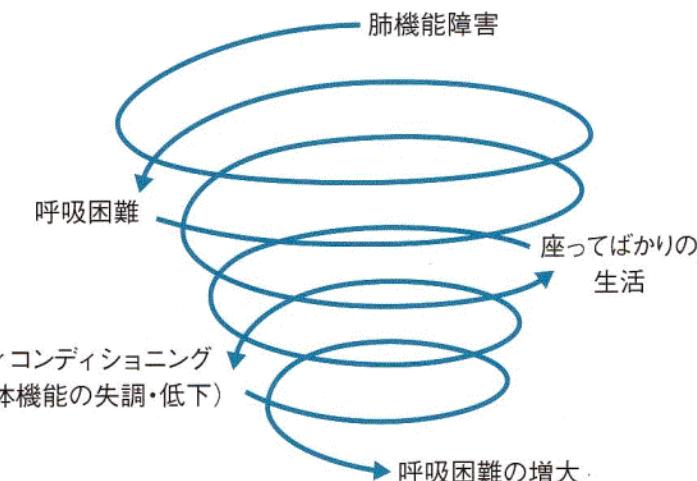


# 運動療法について

◎動くと息切れしてしまうのに、なぜ運動しなければいけないの？

呼吸器の病気で息切れが強くなると、だんだん日常での身の回りの動作もつらくなる。あまり運動をしない生活が続くと次第に運動不足になり、足腰も弱くなり、寝たり起きたりするだけの生活になってしまう。

体の筋肉は、使わなければ衰えていく。筋力が低下しないように体を動かすことは、最も重要な治療法の 1 つであり、運動療法と呼ばれている。



## 1. 運動能力低下の原因

呼吸リハビリテーションマニュアル

～運動療法～より

筋力が低下すると、低い負荷の動作や運動においても容易に乳酸が産出されるようになってしまう。



筋肉での乳酸が産出されると、血液中に乳酸の量が増加し、血液が酸性に傾いてしまう。



血液が酸性に傾くと呼吸数を増やすように働くため、換気が亢進し、呼吸困難感が出現する。

軽い負荷で容易に乳酸を産出しないよう、筋力を得ることが大切である。

## 2. 運動療法の効果

運動療法は先ほど述べた悪循環の形成を妨げ、心肺機能に応じた体力をつけることができる。

運動を続けていくことにより簡単に疲労することがなくなり、少ない量の酸素でこれまで以上の運動や活動ができるようになる。つまり、これまで使い切っていたエネルギーに余裕が出てきて、今までできなかつた運動や余暇活動を楽しむことができるようになる。

## 3. 運動療法を安全に行うために

### 1) いきなり強度の強い運動を始めてはいけない。

ある程度は体に負担をかけないと運動療法にならないが、負担になり過ぎない範囲で適切な運動量を決めることが大変重要なことである。

### 2) 体調がよくない日は、運動量を半分にしたり、中止したりすることも必要。

息切れが強い、むくみがある、カゼ気味、疲労感が強い、脈が速い、動悸があるなどの場合は無理をしないようにしましょう。

### 3) トレーニング中の息切れ対策

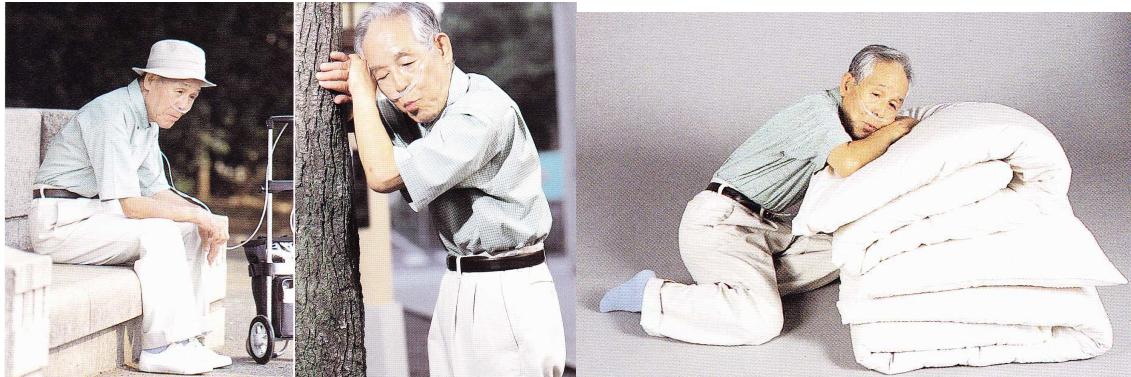
運動療法は体に負荷をかけるので、呼吸困難感を伴うことがある。

呼吸困難感（息切れ）の対策として、運動中は常に口すぼめ呼吸と腹式呼吸を心がけましょう。また、息を吸う時間の倍の時間で息を吐くことを意識し、動作はすべて息を吐きながら行いましょう。

呼吸困難感が現れたら、途中でも無理をせず休憩し、呼吸を整える。

事前に呼吸の楽な体勢を覚えておくとよいでしょう。

呼吸が楽な姿勢



運動療法の行い方

帝人ファーマ株式会社より

1) 準備運動（ウォーミングアップ）

急激に運動を始めてはすぐに息切れが起こり、運動を中断せざる終えなくなる。また、体がほぐれていないうちは思わぬ事故を招く可能性もある。まずは、体をほぐすような軽い運動からはじめましょう。

2) 有酸素運動

酸素を十分に使った運動のことを有酸素運動という。歩いたり、自転車エルゴメーターをこいだり、足踏みするなどの運動がこれに相当する。これらの運動ではいくつかの筋肉を同時に動かすことになる。

3) 整理体操（クールダウン）

心拍数を減らすのに役立つ。なめらかな運動が維持できるように、手足を伸ばす運動は必ず入れましょう。手足を伸ばす運動は筋肉をきたえるだけではなく、ストレスを減らし筋肉をリラックスさせる効果もある。

短時間作用型の気管支拡張薬

運動をする前にメプチンエアーなどを吸入すると**気管支を拡張させ、痰が切れやすくなり、動いた時の息切れの軽減になる。**

COPD 治療では活動性を向上させることがポイントである。

呼吸困難感に伴って生活の質が低下しないように  
効果的に吸入を使用して、身体を動かしましょう。

