

緩和ケア通信

呼吸が苦しい時には？

リハビリテーション科 理学療法士 渡邊加奈子



がんの治療中には、浮腫や呼吸困難、食欲不振や吐き気等様々な症状が伴うことがあります。

今回は呼吸が苦しい時の原因やその対処方法をご紹介します。

☆呼吸困難を改善するには？

酸素投与や薬物療法や呼吸リハビリテーション、心理的サポートなどの様々な方法があります。

☆呼吸困難を解消できる方法

①身体の向きの工夫

寝ているときに比べて座っているときや立っているときの方が横隔膜の下降があるので呼吸がしやすくなります。

ギャッチアップ座位などを利用して安楽な姿勢を取り、頸部や肩まわり、胸郭をマッサージすると呼吸を助けてくれる筋肉の緊張をほぐす事が出来ます。



②呼吸法の工夫 深呼吸

呼吸が苦しいと不安になり、早く息を吸い込もうとしてさらに呼吸が速く浅くなるという悪循環になるので、意識して腹式呼吸や呼吸をゆっくりすることが大切です。

腹式呼吸が出来ないときは呼吸介助法も併用します。



③運動

歩くことや足踏みなどの全身的な運動によって自然な深い呼吸が促されます。それによって空気を吐く量が増え気管支の拡張が起こり痰も出しやすくなります。

がんに関する相談等がありましたら、以下の相談窓口までご相談ください。

場所	地域医療福祉連携室（1階：総合受付・会計の向かい側）
相談時間	月曜日～金曜日（祝日を除く） 8：30～17：00
相談方法	窓口にお越しください。電話：0837-22-2518 Email:rennkei@nagato-hp.jp
担当者	看護師（宮本・松野） 社会福祉士（田村）