

認定看護師シタター



中国労災病院 認定看護師室：2017年1月発行 vol. 40
担当：慢性呼吸器疾患看護認定看護師 木村 真裕子

呼吸困難を起こし易い患者さんにとって、普段何気なく行っている日常生活動作が息切れや呼吸困難増強につながる可能性があります。今回、日常生活の中で息切れが起きやすい4つの動作について知ってもらい看護ケアや、退院後の生活指導に活かしてもらいたいと思いお知らせします。

息切れがおきやすい4つの動作

①上肢挙上動作

理由：胸郭の動きが制限
(例) 上着の着脱
高い所の物をとる



腕を挙上すると肩や胸の筋肉が腕を支えるため、その間筋肉を呼吸に使うことができなくなります

ポイント

- かぶりのシャツより、前開きシャツの方が良い
- かぶりシャツの場合は、両手を先に通してから頭をかぶる
- 脱ぐときは、腕から抜いて最後に頭を脱ぐ

②腹部圧迫動作

理由：横隔膜の動きが制限
(例) 靴下やズボンをはく
床にあるものを拾う



膨張した肺とお腹に横隔膜がはさまれて動きにくくなるため息苦しくなります

ポイント

- 服を台の上に用意してから着替えを行う
- 座った状態で大腿部までズボンあげておき、息を吐きながら一度の立ち上がりであげる

③息を止める動作

理由：酸素を取り込めない
心臓への負担が増加
(例) 排便、洗顔、会話
重い物を持ち上げる



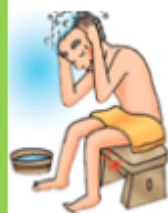
呼吸を止めてしまうため、呼吸のリズムが乱れ、息苦しくなります

ポイント

- 排便時は息を止めずに口すぼめ呼吸でゆっくり吐きながら徐々に腹圧をかける
- 排便をコントロール(必要時、緩下剤の使用)
- ウォッシュレットを利用する

④反復動作

理由：動作が早くなりやすい
力を入れ続けるため
酸素消費量が増加
(例) 体を洗う、歯磨き、
洗髪、掃除機をかける



繰り返す動作ではリズムがついてスピードが速くなり、力を入れ続けるため息苦しくなります

ポイント

- 高めの椅子に座るほうが楽に動作できる
- 呼吸を整えながら体を洗ったり、洗髪などを行う