

認定看護師レター



中国労災病院認定看護師室：2018年1月発行 vol. 48 担当：慢性呼吸器疾患看護認定看護師 木村 真裕子

呼吸困難感を知る

ボルグスケール・息切れスケールを知っていますか

呼吸困難感とは呼吸の際に感じる不快な主観的体験で、特有な感覚で構成される複合知覚といわれており、医療者側から見た症状と患者さんが感じる症状には違いが生じてくることがあります。患者さんが少しでも安楽に療養生活を送れるために、また退院後の療養生活の支援が出来るよう呼吸器内科の病棟では患者指導の一部として療養日誌の使用を始めています。実際に使用をしている患者さんから「自分の苦しくなる時がわかった」毎日の経過を記載することで「この動作をするときには気を付けてやってみよう」などの言葉が聞かれています。継続できることで、患者さん自身の体調管理に繋がり、外来受診時など持参してもらうことによって情報共有でき、急性増悪の予防にもなります。

患者さんの呼吸困難の評価の指標として参考にしてみてください。



療養日誌とは

体調の日記みたいなものです。特に個人差がある呼吸困難感には日誌（ボルグスケール）をつけてもらう事で医療側と患者さん側との呼吸困難の共通認識が出来ます。

- ①患者さんが自分の身体の状態を知ることができる
- ②患者さんの自己効力感が上がる
- ③医師・看護師が入院中・外来受診時に日誌を見る事で患者さんの療養経過がわかる

息切れより日常生活の労作が、どの程度障害されているかを示す質問項目です。患者さんが自分の状態を選択、日常生活の息切れの程度を評価できます（客観的評価）

安静時・運動時・入浴時など日常生活の場面で患者さんの呼吸困難の主観的評価として用いることができます

修正Borg(ボルグ)スケール



0	感じない(nothing at all)
0.5	非常に弱い(very very weak)
1	やや弱い(very weak)
2	弱い(weak)
3	
4	多少強い(some what strong)
5	強い(strong)
6	
7	とても強い(very strong)
8	
9	
10	非常に強い(very verystrong)

修正MRC(mMRC)息切れスケール質問票

グレード分類	あてはまるものに一つチェック
0	激しい運動した時だけ息切れがある
1	平坦な道を早足で歩く、あるいは緩やかな上り坂を歩く時に息切れがある。
2	息切れがあるので、同年代の人よりも平坦な道を歩くのが遅い、あるいは平坦な道を自分のペースで歩いている時、息切れのために立ち止まることがある。
3	平坦な道を約100m、あるいは数分歩くと息切れのために立ち止まる。
4	息切れがひどく家から出られない、あるいは衣服の着替えをする時にも息切れがある