

## 息切れを起こしやすい動作

### ● 日常動作を工夫することで息苦しさを軽減できます

肺線維症の患者さんでは、息苦しさを強くなってくると、日常生活が制限されることがあります。息苦しい動作を無理に続けることで、肺に負担がかかってしまうこともあります。息苦しさをやわらげる工夫を知ること、つらい動作に悩まされることが減り、より快適な生活を送ることができます。動くことを避けるのではなく、息苦しさを防ぐ工夫をすることが大切です。

### ● 息切れを起こしやすい 4 つの動作とその対処法を知りましょう

日常生活の中で息切れを起こしやすい4つの動作があります。息切れを感じるときには、これらの動作を避ける工夫をすることで、息苦しさを軽減することができます。たとえば、着替えのときには肩より上に腕を上げない、くつ下をはくときには前かがみにならないなど、日常生活のさまざまな場面で工夫することができます。

### ポイント！

- 息苦しさなどの症状が軽いときは、できる範囲でからだを動かして、体力を維持することが大切です。息苦しさを感ない動作は、体調に注意しながら続けましょう。

参考：[からだを動かす（呼吸リハビリテーション）](#)

- 息苦しさを感しやすい動作は人によって異なります。また、体調や病気の状態によって、工夫の仕方や必要性が異なる場合があります。気になることやわからないことは医師や看護師などに相談してください。

## 息切れを起こしやすい動作

### ● 息切れを起こしやすい 4 つの動作

#### 1 腕を上げる動作

腕を肩より上に上げると、胸の動きが制限されて、呼吸がしにくくなる。

例：着替えの動作



#### 2 おなかを圧迫する動作

横隔膜を圧迫して動きが制限されて呼吸がしにくくなる。

例：くつ下をはく動作



#### ● 息苦しさを軽減する工夫

椅子に座り、腕を肩より上に上げないようにしましょう。

#### ● 息苦しさを軽減する工夫

前かがみにならないように椅子に座って、足を組んではきましょう。

#### 3 一時的に息を止める動作

呼吸のリズムが乱れ、息苦しくなる。

例：排便の動作



#### ● 息苦しさを軽減する工夫

力みすぎず、呼吸に合わせて息を吐きながら行いましょう。

#### 4 手や腕の動きをくり返す動作

リズムがついてスピードが速くなり、力を入れ続けているため、息苦しくなる。

例：歯みがきの動作



#### ● 息苦しさを軽減する工夫

椅子に座り、洗面台にひじをついて、ゆっくりと動かしましょう。  
電動歯ブラシを使うのも効果的です。

## 息切れを起こしやすい動作

### ● 日常のさまざまな場面で工夫をしましょう

このほかにも、入浴や掃除、洗濯など、日常のさまざまな場面で息苦しさをやわらげる工夫をすることができます。息苦しさを感しやすい動作は人によって異なります。以下のポイントを参考にして、ご自身に合った工夫を見つけましょう。

参考：[息切れしない日常生活](#)

### 日常動作のポイント

- 動作は呼吸に合わせてゆっくりと行いましょう
- 連続した動作は避けて、休憩を入れながら行いましょう
- できるだけ座ったままで動作を行いましょう
- 1日に多くのことをしようとせず、1週間や1か月の予定を立てて計画的に行いましょう

監修：

公立陶生病院

副院長 呼吸器・アレルギー疾患内科 近藤 康博 先生

看護師 土井 ひとみ 先生

理学療法士 渡邊 文子 先生