

## 息苦しくなったときの対処法

### ● 息苦しいと思ったときは、楽になる姿勢をとりましょう

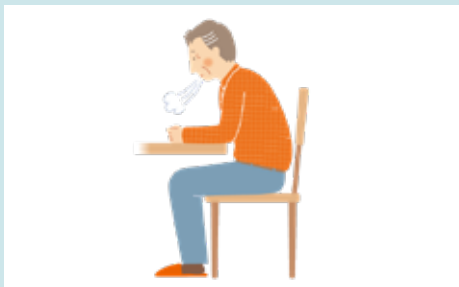
肺線維症の患者さんは、日常生活の中で息苦しさを感じてしまうことがあります。息苦しさを感じたときでも、呼吸を楽にする姿勢を知っておくことで、あわてずに対処することができます。また、息苦しいときは、無理をせずに周りの人に助けを求めましょう。座る場所を探してもらったり、病院に連絡をしてもらうなど、早期に対応することが大切です。

### ● 呼吸を楽にする姿勢

息苦しさを感じたときは、楽になれる姿勢をとりましょう。息苦しくなったときにあわてないように、普段の生活の中で、自分にとって楽な姿勢をみつけておきましょう。また、楽になる呼吸法を行うと、息切れを軽減できることもあります。

参考：[楽になる呼吸法](#)

### 座る場所があるとき



#### テーブルや机があるとき

- 腕をのせて、ひじをつき、姿勢を安定させる
- 枕などを机に置き、うつぶせの姿勢をとる

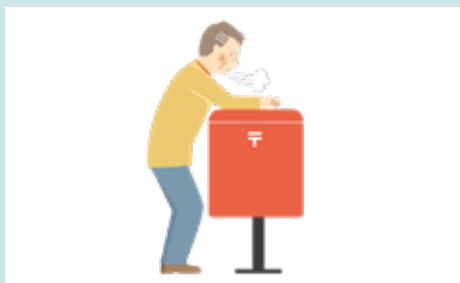


#### テーブルや机がないとき

- 両手や両ひじをひざについて姿勢を安定させる
- 両足をしっかりと床につけ、姿勢を安定させる

## 息苦しくなったときの対処法

### 座る場所がないとき



#### 胸の高さぐらいの台があるとき

- 腕をのせ、ひじをついて姿勢を安定させる



#### 両手をひざにつき、背中を壁につけてよりかかる

- 壁に背中をつけ、両手をひざの上にのせ、姿勢を安定させる
- 背中全体を壁につけてもよい



#### 両手を壁につけてよりかかる

- 両手の上に、ひたいや頭を置き、壁によりかかる
- 手が高すぎると息苦しさが増すので、気をつける

## 息苦しくなったときの対処法

### 寝ているとき



#### あおむけ

- 頭を上げて、ひざを曲げる
- 枕やクッション、布団などを利用して頭を上げ、ひざを曲げられる姿勢をとる



#### 横向き

- 枕やクッションを利用して、苦しくない向きで姿勢を安定させる
- 安定したら、手足の力を抜いて、口ずぼめ呼吸をする

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