

患者さんご家族の方へ

病気と上手につきあうための 呼吸リハビリテーション

吸リハ
筋持久力・
トレ



監修

長崎大学大学院 医歯薬学総合研究科
理学療法学分野 教授

神津 玲 先生

間質性肺疾患とは？	p2
呼吸リハビリテーションとは？	p4
全身持久力・筋力トレーニング	p6
自宅でできる筋力トレーニング	p8
ウォーキング	p9
器具を使った運動	p9
コンディショニング	p10
楽になる呼吸法	p10
呼吸が楽になる姿勢	p12
日常生活動作の工夫	p14
日常のこんな動作に 気をつけましょう	p14
家具などの見直し	p15
息切れしない動作の工夫	p16
生活習慣の見直し	p24

はじめに

かんしつせいはいしっかん

間質性肺疾患は肺が硬くなることで、咳や息切れなどの症状があらわれる病気です。

日々の生活のなかの軽い動作で息苦しさを感ずるようになると、からだを動かすのを無意識に避けてしまうことがあります。からだを動かさなくなることで足腰の筋肉が衰えてしまい、息苦しさなどの症状がより強くなってしまうことも少なくありません。

日々できる範囲で運動して筋力を維持したり、楽な呼吸法を身につける呼吸リハビリテーションを行うことで、よりよい生活を送ることが期待できます。

本冊子では、無理なくできる運動や日常生活で息切れを楽にするさまざまな工夫などをまとめています。

お一人おひとりの症状や体調に合わせて呼吸リハビリテーションを行っていくことで、患者さんがうまく病気とつきあっていけることを願っています。



神津 玲 先生

長崎大学大学院 医歯薬学総合研究科
理学療法学分野 教授

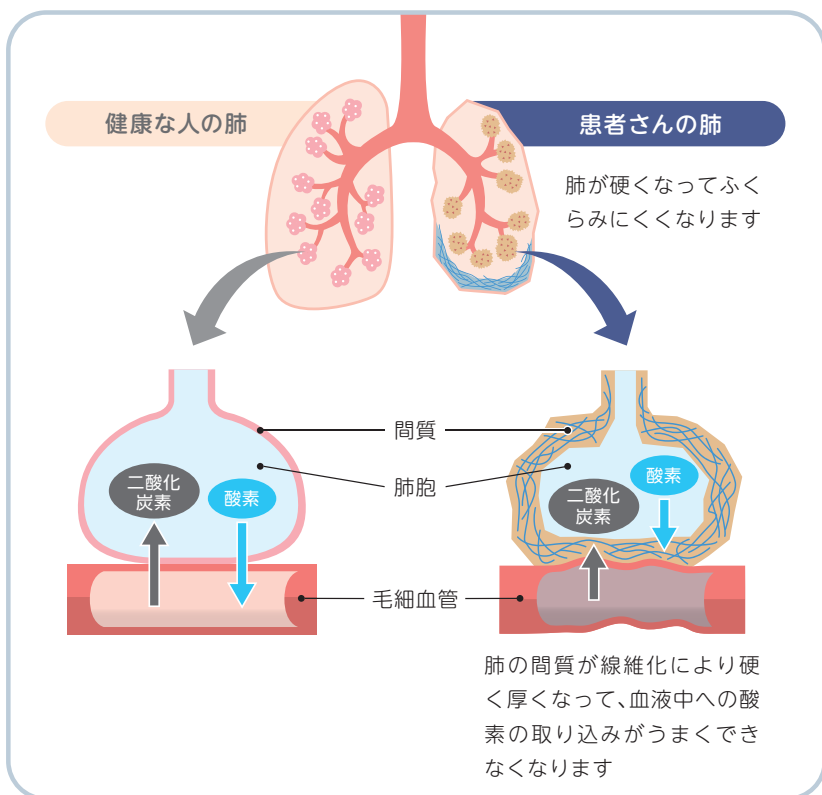
かんしつせいはいしっかん

間質性肺疾患とは？

かんしつせいはいえん

間質性肺疾患（間質性肺炎）とは、肺の間質と呼ばれる部分に炎症や線維化が起こる病気の総称です。

肺が進行性の線維化によってだんだんと硬くなっていくと、血液に酸素が取り込まれにくくなり、からだの中の酸素量が不足してしまいます。



からせき

空咳が続いたり、からだの中の酸素量が減って息切れが続くようになると、軽い動作をしただけで息苦しくなり、日常生活に支障が出ることがあります。



一度硬くなってしまった肺を
元の状態に戻すのは難しいのですが…

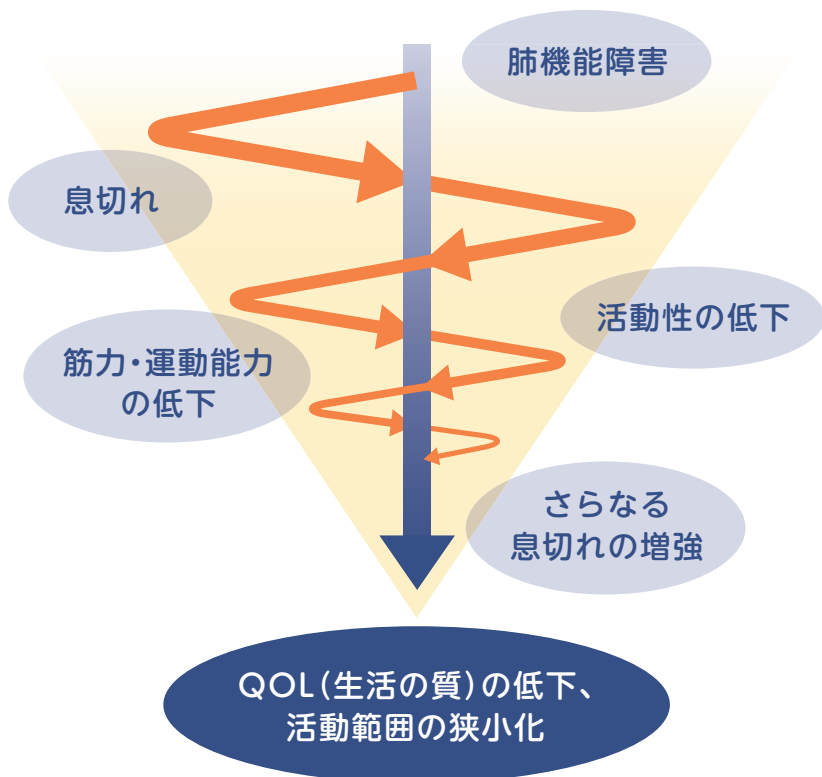
適切な治療や呼吸リハビリテーションで
息切れなどの症状をやわらげることが可能です



呼吸リハビリテーションとは？

息切れの悪循環

息切れなどの症状が強くなってくると、日常生活での活動が少なくなってしまうことがあります。その結果運動不足になり、全身の筋力が弱まってしまい、ますます動くことが少なくなってしまうといった、悪循環におちいることがあります。



呼吸リハビリテーション

呼吸リハビリテーションではさまざまなトレーニングを行うことで、筋力や運動能力を維持・向上させ、息切れなどの症状をやわらげ、日常生活をより快適に過ごせるようになることを目指します。

筋力の維持や向上

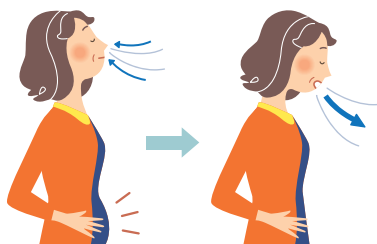
**全身持久力・
筋力トレーニング**
(6ページへ)



自宅での運動や
ウォーキング

息切れなどの症状を やわらげる

コンディショニング
(10ページへ)



楽になる呼吸法や姿勢を身につける

病気とうまく つきあっていくための工夫

日常生活動作の工夫
(14ページへ)



日常生活での
環境を整えたり、
動作を工夫する

全身持久力・筋力トレーニング

- 日常生活で行う動作よりも、からだに強い負荷をかけることで、筋肉や関節、心臓、肺の働きを高め、息切れや疲労などの症状を軽くすることを目的に行われます。
- 運動療法の効果を実感するためには、日々こつこつと続けることが大切です。すぐに効果があらわれるものではないですが、日常の楽しみを増やしてからだを動かすことを心がけましょう。

目標に向かって、
こつこつ、続けよう！



運動するときの注意点と工夫

- 事前に医師に相談しましょう。
- 体調が悪いときは無理をせず、運動量を減らすなど工夫しましょう。
- 息苦しくなったり、息が上がったら無理をせず休憩し、呼吸が楽になる姿勢(12ページ)をとりましょう。



呼吸リハビリテーションは、なるべく病気の早い段階で開始することが大切です。病気や症状が進行してから始めると、息切れや空咳の影響が強くなり、効果を得にくくなってしまいます。





自宅でできる筋力トレーニング

1日1～2回、週3～5日
(2日以上空けない)

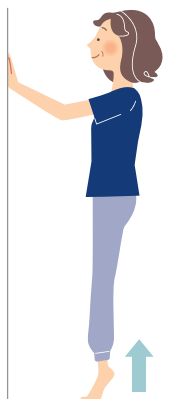
運動①



ひざ伸ばし運動

- ① 背もたれのある椅子に腰かけ、背筋を伸ばす
- ② 片方のひざをゆっくりとまっすぐ前に伸ばす
- ③ 呼吸を止めずにそのままの状態を保ち、ゆっくりと元の姿勢に戻る
- ④ 反対側も同様に行う

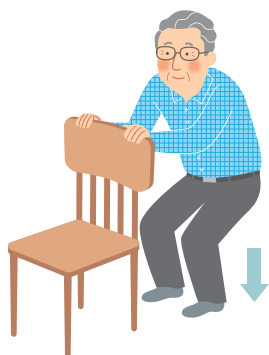
目安：1～3セット(左右各10回=1セット)



つま先立ち運動

- ① 壁に手をつき、足を肩幅の広さに開いて立つ
- ② 息を吐きながら、ゆっくりとかかとを上げる
- ③ 呼吸を止めずにそのままの状態を保つ
- ④ ゆっくりとかかとを下ろす

目安：1～3セット(10回=1セット)



スクワット運動

- ① 足を肩幅の広さに開いて立つ
- ② 椅子の背などをつかみ、息を吐きながらゆっくりとお尻を下ろす
- ③ 呼吸を止めずにそのままの状態を保ち、ゆっくりと元の姿勢に戻る

目安：1～3セット(10回=1セット)

～持久カトレーニング～

ウォーキング



2週間程度続けることで
慣れてくるため、
その後もできる範囲で
継続する。

最初は5分程度を目安にして開始し、
徐々に慣れてきたら15～20分以上
を目標としましょう。

器具を使った運動



自転車エルゴメータ

心肺機能や足腰を鍛えるために、
自転車エルゴメータやトレッドミル
(ルームランナー)などを用いて運動
をしましょう。

適切な運動の強さは人によってそれぞれ異なります。
「いつもよりやや強い」程度の息切れを目安に
ウォーキングをしてみましょう。





コンディショニング

楽になる呼吸法

効率的に酸素を取り入れられる呼吸法を身につけると、呼吸にかかる負担が減って日常生活を楽に過ごすことにつながります。

①腹式呼吸

横隔膜を意識的に使うことで、少ない力で肺の中にたくさんの空気を取り入れることができます。

息を吸う(吸気)

息を吐く(呼気)

鼻から息を吸う
おなかがふくらむ
のを意識する

ある程度
ふくらんだら

口から息を吐く
おなかへこむ
のを意識する

肺が広がる

横隔膜が下がる

肺が縮まる

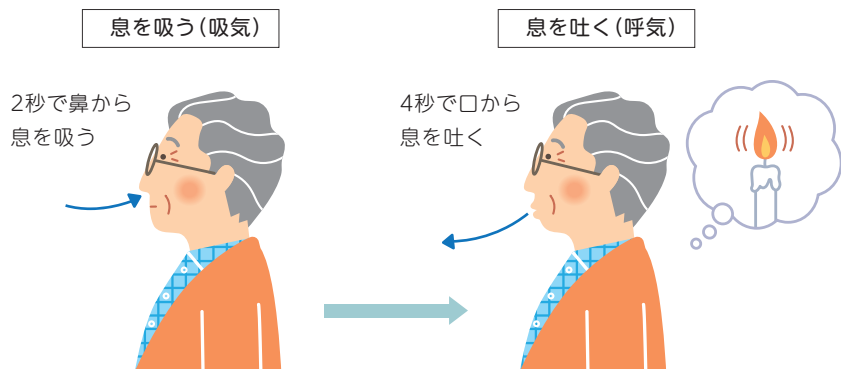
横隔膜が上がる

肺は自分の力でふくらんだり縮んだりできません。
主に、横隔膜という大きな筋肉が上下に動くことで引っ張られ、肺が広がったり縮まったりしているのです。



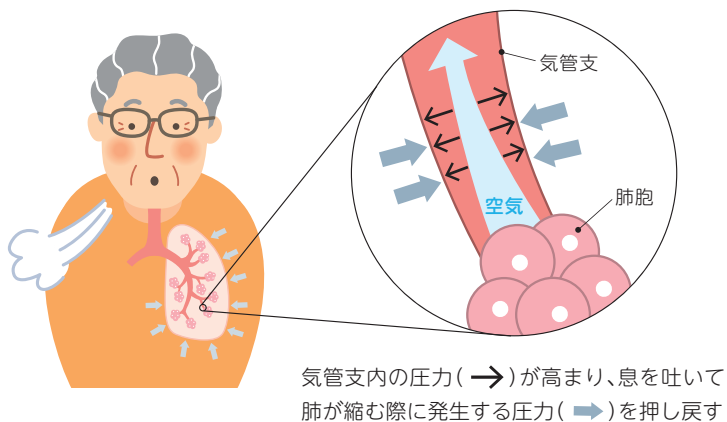
②口すぼめ呼吸

口をすぼめて息を吐き出すことで、呼吸にかかる負担を減らすことができます。



ろうそくの火を揺らすようなイメージで(吹き消すほど強くは吐かない)、細く長く吐く

口すぼめ呼吸をすると、呼吸が整うので息切れが楽になります。



腹式呼吸や口すぼめ呼吸の途中で息苦しさを感じた場合は、呼吸法をやめて休憩してください。

呼吸が楽になる姿勢

日常のよくある動作でも、姿勢を少し工夫するだけで呼吸が楽になります。普段の生活のなかで、ご自身にとって楽になる姿勢をみつけておくといよいでしょう。

①寝ているとき

頭を低くしてあおむけになると、横隔膜が押し上げられて息苦しくなりますので、枕やクッション、布団などを利用して次のような姿勢をとりましょう。

あおむけ



横向き

苦しくない向きで、手足の力を抜きゆったりとする



②座っているとき

上半身が不安定だと息苦しくなりますので、手や腕でからだを支える姿勢をとりましょう。

テーブルがあるとき

テーブルに
ひじをつく



テーブルがないとき

ひざに手
または
ひじをつく



③立っているとき

息苦しくなったら台や壁などを使って、からだを支える姿勢をとりましょう。特に、動作の前後は息苦しくなりやすいので注意しましょう。

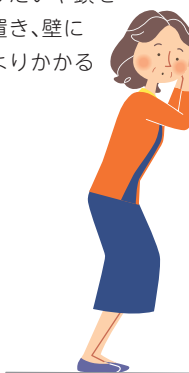
台があるとき

台にひじをつく



台がないとき

両手の上に、
ひたいや頭を
置き、壁に
よりかかる



壁に背中をつけ、
両手を
ひざの上に
のせる





日常生活動作の工夫

日常のこんな動作に気をつけましょう

からだの動きは常にいろいろな部位が連動して行われているため、思わぬ動作が息苦しさにつながってしまうことがあります。

息苦しくなりやすい4つの動作を避けるため、日常生活動作の工夫や家具の見直しをしましょう。

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)



おなかを圧迫する動作

横隔膜の動きが制限され、呼吸がしにくくなる。

(例: 靴下をはく動作)



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)



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)



家具などの見直し

息切れを起こしやすい動作を避けられる家具を選ぶことは、無理なく日常生活を送れることにつながります。腕を肩より上に上げずに使えたり、おなかを圧迫しない姿勢がとれるような家具を選ぶとよいでしょう。

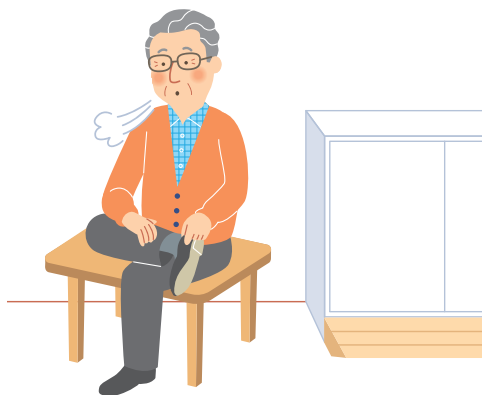
食卓はひじがつける高さ



よく使うものは 腕を上げない高さ



玄関には安定した椅子を置く



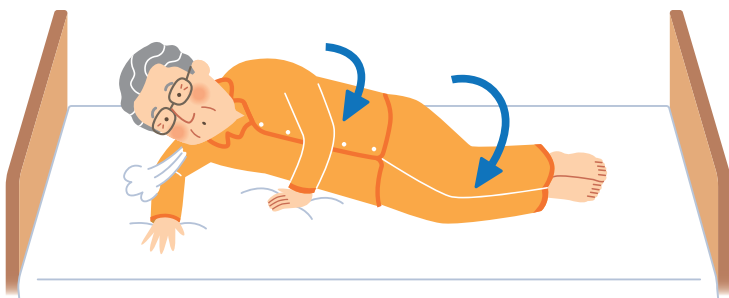
息切れしない動作の工夫

日常のよくある動作でも、ちょっとした工夫を取り入れることで呼吸が楽になります。ご自身の息切れしやすい動作とその対処法をあらかじめ知っておくとよいでしょう。

①起き上がり方

急に起き上がると息苦しくなります。ゆっくりとからだを起こしましょう。

息を吐く



- ・ゆっくり、呼吸を整えてから起き上がる
- ・口ずばめ呼吸で息を吐きながらからだを起こす



呼吸を楽にする



両ひざを横に倒し、片方のひじでからだを支えながら起き上がる

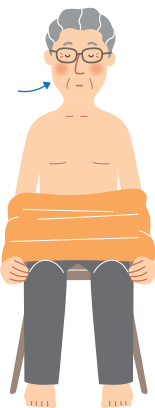
②着替え方

腕を肩より上に上げたり、前かがみの姿勢をとると息苦しくなります。

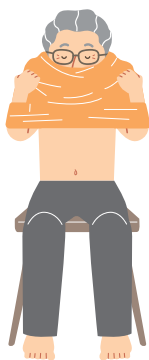
呼吸を止めずに、ゆっくりと行いましょう。

頭からかぶる服の場合

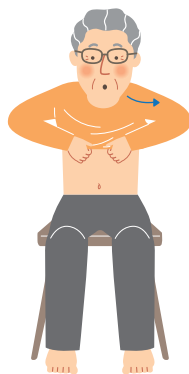
息を吸う



服をかぶる



息を吐きながら
着る



ズボンや靴下の場合

息を吐く



呼吸を整える



息を吐きながら
立ち上がる



片方ずつ足を通す

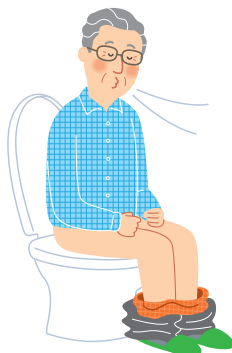
③ トイレ動作

排便のときに力を入れて息を止めると息苦しくなります。

□すばめ呼吸で息を吐きながら、ゆっくりと行いましょう。



力を入れ始める前に
呼吸を整える



息を吐きながら徐々に
力を入れ、排便する



ゆっくり休んで呼吸が
整ってから後始末を行う

④ 洗顔・歯みがき

顔に水がかかる際息を止めたり、手や腕の動きをくり返す動作が多くなると息苦しくなります。これらの動作を避けるよう工夫しましょう。

洗顔



□すばめ
呼吸で息を
吐きながら行う

歯みがき



- ・歯ブラシは(呼吸に合わせて)ゆっくりと動かす
- ・ひじをつく
- ・洗面台の前に椅子を置いて座る
- ※電動歯ブラシを使用するのもよい。

⑤ 食事

食べ物を飲み込む瞬間は一時的に呼吸が止まるため、息苦しくなります。また、前かがみの姿勢をとるとより苦しくなってしまうため、背もたれによりかかって食事しましょう。



- ・一度にたくさん食べず、何回かに分けて食事する
- ・あわてずゆっくりと飲み込む



⑥ 物を持ち上げる動作

この動作は息を止めて行うことが多いので、息苦しくなります。

できる限り背筋を伸ばしたままかがみ、立ち上がるようにしましょう。



息を吐きながら荷物の横に片ひざをつき腰を落とす

※ひじをひざの上に置いてからだを支えると楽に行える。

息を吐きながらからだに荷物を引き寄せるようにしてゆっくりと立つ

持ち上げたら呼吸を整えてから動く

息切れない動作の工夫

⑦ 掃除・洗濯

腕を肩より上に上げたり、くり返し力を入れる動作を続けると息苦しくなります。これらの動作を避け、ゆっくりと行いましょう。

掃除

呼吸を整えながら
ゆっくりと行う



掃除機は高さや長さを
調節し、かがんで
おなかを圧迫しない
ようにする

洗濯

洗濯物を椅子の上に
置いて、かがまなくて
よい高さに
調整する



洗濯物は、椅子に座ってゆっくり
とハンガーにかける

物干し台の高さを、
腕を肩より上に上げ
なくてよい高さに
調整する

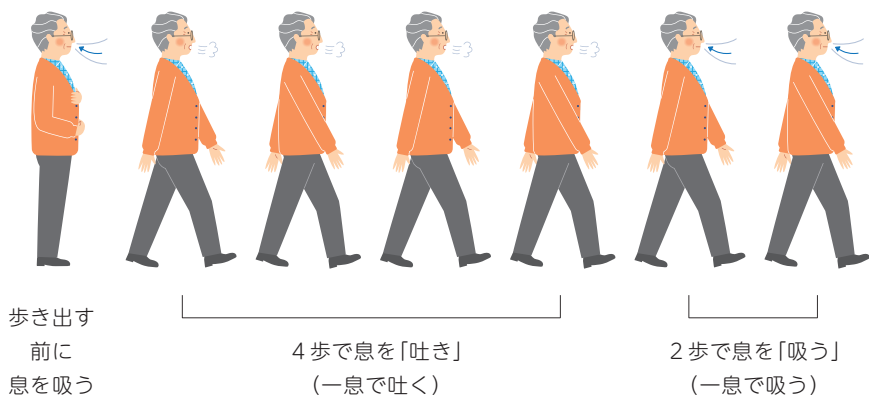


干すときは、呼吸を整えながら
ゆっくりと行う

※息苦しさを感ずるときは、1日に多くの家事を片づけようとせず、1週間や1ヵ月の予定を立てて計画的に行う。

⑧歩き方

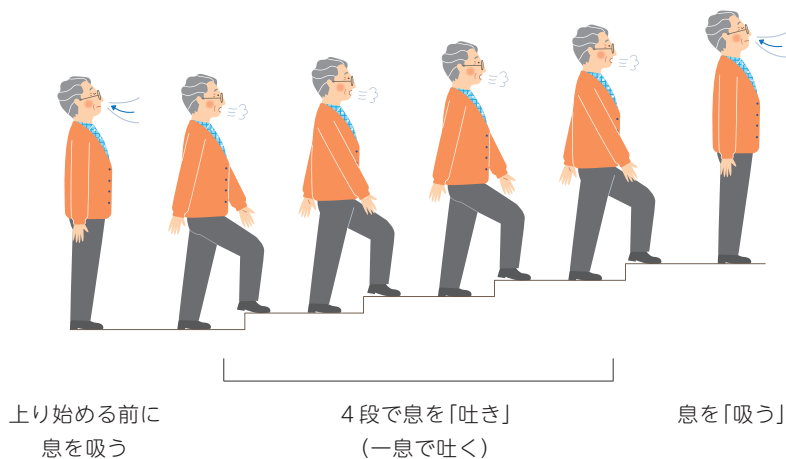
早いリズムで歩くと息苦しくなります。歩くリズムと呼吸を合わせることで、より長い距離を歩けるよう工夫しましょう。



※歩数は自分に合った数で行う。

⑨階段の上り方

一気に何段も上ろうとすると息苦しくなります。平地で歩くときよりもゆっくりと、上るリズムと呼吸を合わせてみましょう。



※段数は自分に合った数で行う。

⑩お風呂の入り方

腕を肩より上に上げたり、くり返し力を入れる動作を続けると息苦しくなります。これらの動作を避け、ゆっくりと行いましょう。

からだを洗うとき

長めのタオルを
使用する



おなかを圧迫せずに座れる
高めの椅子に座る



足を洗うときは、片足ずつ
ひざにのせて行う

※必ず呼吸を整え、ゆっくりした動作で休憩をとりながら行う。

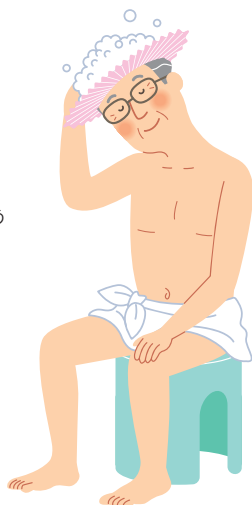
長めのタオルを使うと、腕を動かせる範囲が広がるので腕を肩より上に上げず楽に洗うことができます。



顔に水がかかる際息を止めたり、前かがみの姿勢をとると息苦しくなります。
これらの動作を避けながら、シャンプーハットなども使ってみましょう。

頭を洗うとき

両手を上げず、
片手で半分ずつ洗う

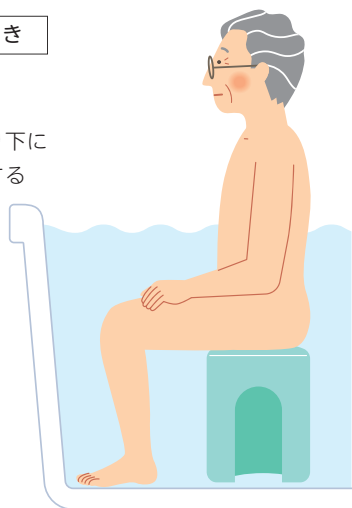


シャンプーハットを使って、
お湯が顔にかからないよう
にする

※なるべく腕を肩より上に
上げないようにしながら、
息を止めずにゆっくりと
行う。

湯船につかるとき

お湯は胸より下
になるようにする



椅子などを使って、
おなかを圧迫せずに
入れる高さにする

※肩や首が寒いときは
バスタオルを用いて
冷えないようにする。

生活習慣の見直し

①感染予防

風邪やインフルエンザにかかった後に、急に咳がひどくなったり、呼吸が苦しくなったりすることがあります。



うがい、手洗い、予防接種などを行って予防しましょう。



②禁煙

タバコは肺を傷つけたり、免疫の機能を低下させます。咳や痰^{たん}の症状の原因にもなるため息苦しさを強くし、間質性肺疾患の悪化にもつながります。



タバコは必ずやめましょう。



③規則正しい生活リズム

過労、睡眠不足などのからだへの負担はなるべく減らし、時間にゆとりのある生活を心がけましょう。



④適切な治療

定期的な通院を欠かさず、ご自身の判断でおくすりの服用を中止せずに、医師と相談のうえ適切な治療を継続することが大切です。



WEBサイト「肺線維症と共に」のご案内

肺線維症の患者さんやご家族の方に向けたWEBサイトでは、呼吸リハビリテーション、日常生活の工夫のほか、食事の工夫や同じ病気の方のご経験など、肺線維症と共に日々のくらしを送るヒントとなる情報をご紹介します。



肺線維症に関する総合情報サイト

肺線維症と共に

<https://hai-senishou.jp/tomoni>

肺線維症と共に

