COPD（慢性閉塞性肺疾患）患者さんのQOL向上のために

呼吸リハビリテーションマニュアル ③

日常生活の工夫

独立行政法人 環境再生保全機構

はじめに

私たちは、いつも呼吸をしながら生活しています。COPD患者さんは、呼吸を上手にコントロールしていくことが大切です。呼吸のコントロールには、2つのポイントがあります。

❶増悪を早期に対処する
➡日常生活の過ごし方は……3ページ～

❷息切れを起こして呼吸状態を悪くしない
➡息切れを起こさない工夫は……10ページ～

日常生活と息切れをマネジメントすることによって、病気の悪化を予防し、息切れのない快適な生活を維持することができます。

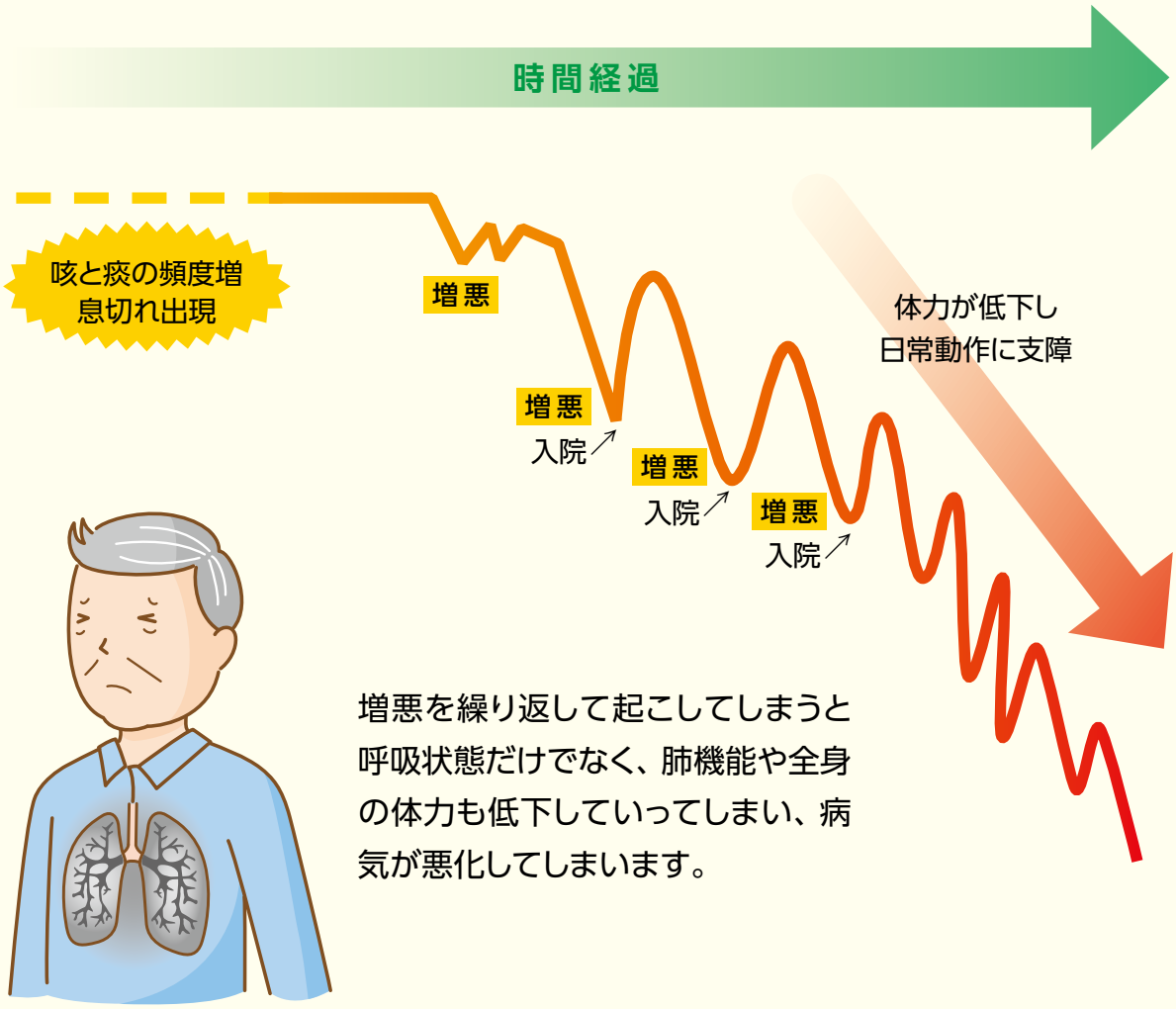
知識編 増悪を早期に対処する

目的と効果

- 病気を抱えながらも、増悪をできるだけ起こさず、より良い生活をできるように日常生活を上手に管理していくことが必要です。
- 日常生活の工夫で増悪を避けることによって、入院や緊急受診を避けるだけでなく、全身状態の悪化や体力の低下を防ぐことができます。

増悪とは

- 風邪やインフルエンザなどの呼吸器の感染症をきっかけに、息切れなどの症状が悪化して、いつもの治療で改善せず、治療内容を変更する必要がある状態をCOPDの「増悪」といいます。



増悪を繰り返して起こしてしまうと呼吸状態だけでなく、肺機能や全身の体力も低下していってしまい、病気が悪化してしまいます。

知識編 増悪の主な症状と対処法

チェック1 最近、こんな症状はありませんか？

●COPD患者さんは、まず、5つの変化に気をつけましょう。もしこのような症状がみられたときにはどうしたらよいかを、**医師、看護師に確認をして**書いておき、実際に症状が出た場合は速やかに対処しましょう。

1 息切れがいつもよりする

あなたの対処方法は？

例：吸入薬を使用する

2 咳が増えた、ひどくなった

あなたの対処方法は？

例：吸入薬を使用する

3 痰が増えた、色が黄色になった、緑になった

あなたの対処方法は？

例：抗菌剤を使用する

4 ゼーゼー、ヒューヒューという呼吸音がする

あなたの対処方法は？

例：吸入薬を使用する

5 熱がある

あなたの対処方法は?

例：抗菌剤を使用する

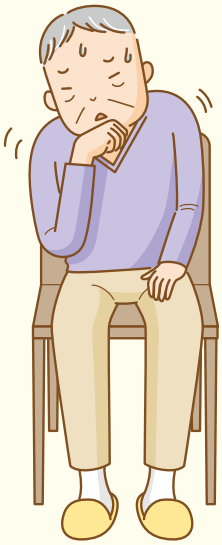
チェック2 さらに、次のような症状はありますか?

● **チェック1** に加えて、次のような症状があるときには、受診日を待たずにすぐに病院を受診しましょう。

緊急連絡先

病院名：

電話番号：



1 じっとしていても息切れがする

2 胸が痛い

3 いつもより眠い、だるい、頭が痛い

増悪を予防するためには? 次のページへ

実践編

増悪を予防する

目的と効果

■増悪は、風邪や感染によって引き起こされます。

■日常生活をマネジメントして、風邪や感染を起こさないようにしましょう。

COPDのセルフマネジメント

■COPDと上手に付き合っていくためには、日頃のセルフマネジメントが重要です。ポイントは以下の7つ。本冊子では、増悪を予防するための日常生活の工夫についてみていきましょう。

セルフマネジメント7つの要素

病気の理解

➡ 冊子『COPDの基礎知識とセルフマネジメント』参照

禁煙

➡ 冊子『COPDの基礎知識とセルフマネジメント』参照

栄養療法

➡ 冊子『栄養療法』参照

薬物療法

➡ 冊子『COPDの基礎知識とセルフマネジメント』参照

運動療法

➡ 冊子『日常生活を考慮した運動療法』参照

在宅酸素療法

➡ 冊子『在宅酸素療法と在宅人工呼吸療法』参照

増悪の予防

➡ 本冊子をご覧ください

■風邪や感染を起こさないためには、その原因となる悪い細菌やインフルエンザウイルスを体の中に入れないように予防しましょう。

■そのためには、まずは、外出後は必ず手洗いとうがいをします。さらに、悪い菌やインフルエンザをできるだけ予防するために、ワクチンの予防接種を受けましょう。

上手に手を洗いましょう

1. 両手を水で洗います。
2. 石けんを手に取って泡をつくります。
3. 手のひらを洗います。
4. 指の間も洗います。
5. 手の外側を洗います。
6. 指先の爪のところを洗います。
7. 親指の付け根も洗います。
8. 最後に手首を洗って、水で15秒くらい洗い流します。

ていねいにうがいをしましょう

ブクブクとガラガラ両方のうがいで口の中を清潔に保ちましょう。

苦しくなるまでうがいをしないように気をつけましょう。

ワクチンの予防接種を受けましょう

■COPD患者さんではインフルエンザをきっかけに増悪を起こしたり、インフルエンザや肺炎にかかると重症化してしまう患者さんがいます。これらを予防するためにワクチンを接種しましょう。

インフルエンザワクチン ➡ 毎年受けましょう
肺炎球菌ワクチン ➡ ５年毎に受けましょう

増悪を引き起こす原因を避けましょう

■その他にも増悪を引き起こすものがあります。原因と対策を知っておきましょう。

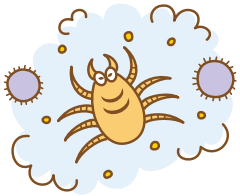
室内の原因と対策

たばこ

自分で吸わない、吸う場所や吸っている人を避ける

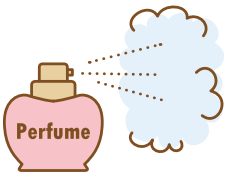
ハウスダスト

こまめに掃除や換気をおこなう、特に布団は清潔に



強い香水

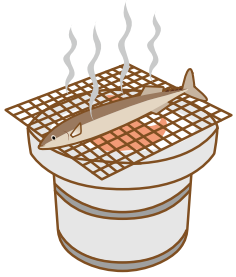
自分や家族はつけるのを避ける



室外の原因と対策

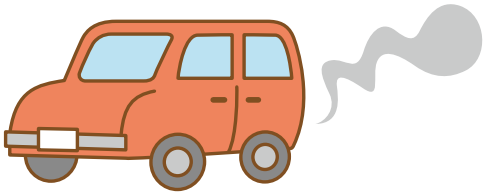
煙

バーベキューなど煙が出るものは避ける



排気ガス

交通量の多いところを避ける



対策としてマスクを使うのも効果的です

気温の変化の対策

暑い

炎天下には外出しない

寒い

外出時は服やマスクで寒さに備える。室内に入るときはエアコンの温度に注意

ワンポイント・アドバイス

増悪が起きてしまった場合には、すぐに受診しましょう

▶対応が遅れると、肺炎などを引き起こし、重症になってしまうことがあります。

よくある注意

「いつもより調子が悪いな」と思ったときには、外来日まで待たずに受診しましょう。

ふだんから調子の良いとき、悪いときを知っておきましょう

▶増悪を早い段階で発見するためには、日々の自分の体の調子を知っておくことが重要です。

おすすめ

息切れの強さ、咳、痰（色・量）、体温など、自分の体の調子を日誌につけてみましょう。

緊急時の連絡先を確認しておきましょう

▶具合が悪くなったときにすぐに、連絡がとれるようにしておきましょう。また、家族も連絡がとれるように緊急時の連絡先をわかりやすいところに貼っておきましょう。

緊急時の連絡先

かかりつけ医：

電話番号：

訪問看護師：

電話番号：

定期受診の病院：

電話番号：

次は「息切れのマネジメント」を見ていきましょう　次のページへ

知識編

息切れを起こさない工夫

目的と効果

●息切れや息苦しさによって日常生活が制限されてしまうだけでなく、苦しい動作を続けていると肺や心臓に負担がかかります。肺や心臓に負担がかかると、増悪を起こしてしまうことがあります。

●息切れを起こさない工夫をすることで、より快適な生活を続けることができます。

まずは、自分の呼吸を感じてみましょう

●片方の手をお腹に、もう片方の手を胸の上において呼吸を感じましょう。

□すぼめ呼吸、腹式呼吸の練習をしてみましょう

（冊子『効果的な呼吸方法』を参照
□すぼめ呼吸 ⇒ 4ページ　　腹式呼吸 ⇒ 6ページ）

まずは、自分の呼吸を感じてみましょう

☑ 息苦しくなりやすい動作がわかる ➡ 11 ページ

☑ 基本の動作がわかる ➡ 12 ページ

☑ 1日の過ごしやすい動作がわかる ➡ 14 ページ

☑ パニックコントロールがわかる ➡ 28 ページ

知識編 息苦しくなりやすい動作

腕をあげる動作

腕を肩より上にあげると、胸の動きが制限されて呼吸がしにくくなるため、息苦しくなります。

例
- 洗濯物干し
- かぶりの服を脱ぎ着する
- 洗髪
- 高い所のものをとる

腕を使って繰り返す動作

繰り返す動作では、リズムがついてスピードが速くなり、力も入れ続けているため、息苦しくなります。

例
- 掃除機をかける
- 歯みがき
- 拭き掃除
- ゴシゴシと体を洗う

お腹を圧迫する動作

横隔膜の動きが制限されて呼吸がしにくくなり、息苦しくなります。

例
- 草むしりをする
- 靴下やズボンをはく
- 足を洗う
- 掃除機をかける
- 下にあるものをとる

息を止める動作

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。

例
- 顔を洗う
- 排便をする
- 会話する
- 食事する
- 重いものを持ち上げる

息苦しくなりやすい動作をするときの対処方法は？　次のページへ

息苦しくなりやすい動作の対処

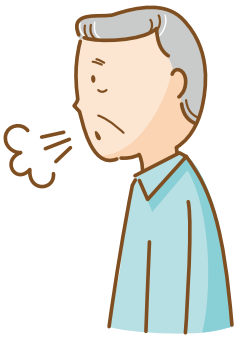
COPDのセルフマネジメントのポイント

■息苦しくなりやすい動作の前に呼吸を整えます。

■口すぼめ呼吸をしながら、動作は
「息を吐くとき」に、ゆっくりおこないます。

■動作中に息を止めないよう、呼吸を意識しましょう。

➡ 冊子『効果的な呼吸方法』参照

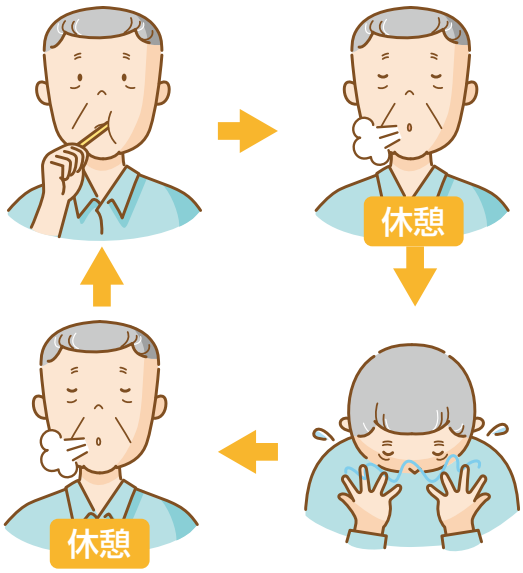


ワンポイント・アドバイス

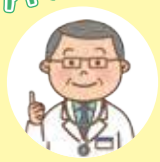
▶動作に呼吸を合わせるのではなく、呼吸に動作を合わせましょう。
「吐きながら」動作をし、いったん休みを入れて呼吸を整えましょう。

■苦しくなるまで、続けて動作をしないよう、
休み休み、動作をしましょう。

■一度に、いくつもの動作をしないで、一つの動作が終わったら、
休んで呼吸を整えましょう。



ワンポイント・アドバイス



息苦しさを知っておくことも大切です

▶息苦しい動作を避けてしまうのではなく、「この動作ではこのぐらいの息苦しさになる」「呼吸を整えれば、息苦しさは回復する」などのように日常の生活の中で、息苦しさを知っておくことも大切です。

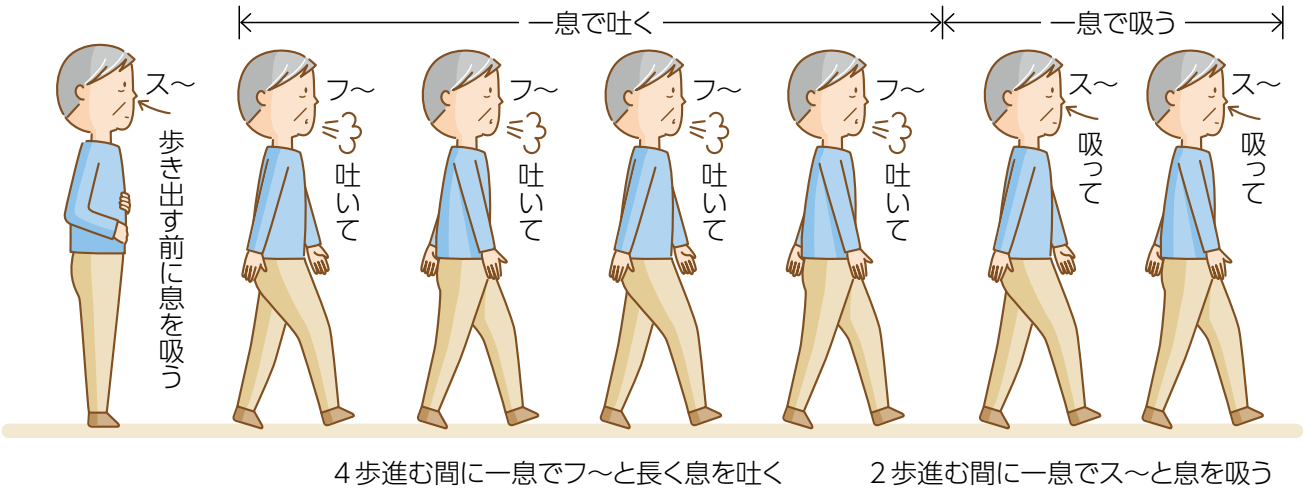
息苦しさを和らげる日常の動作

基本の動作 歩き方

■呼吸に歩くリズムを合わせましょう。

■呼吸と歩くリズムを合わせ、できるだけ長い距離を歩けるようにしましょう。

歩き出す前に息を吸い、4 歩で「息を吐き」、2 歩で「息を吸い」ます。



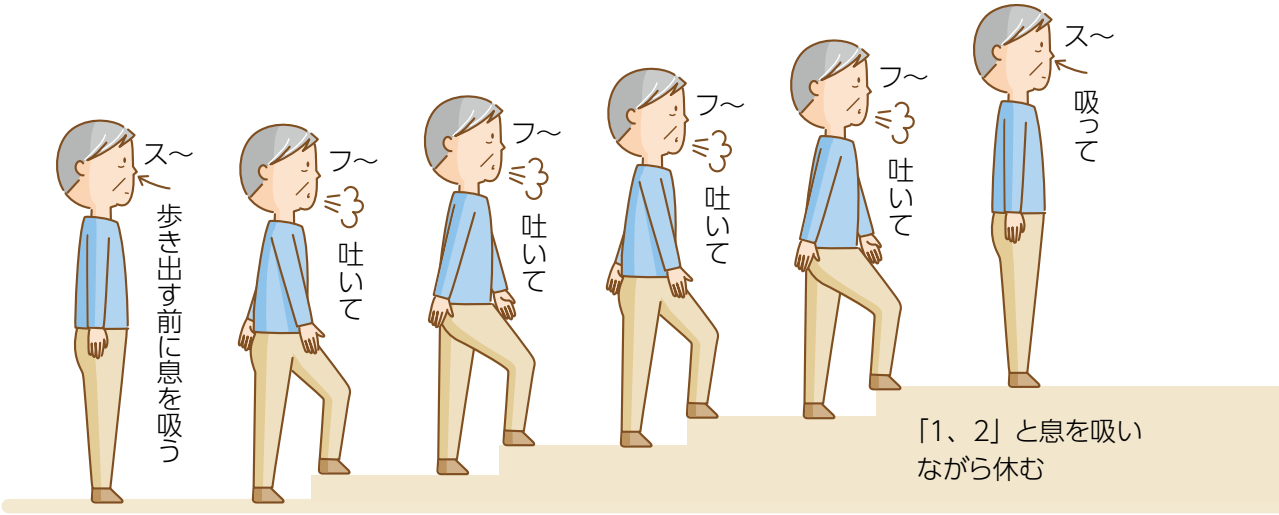
息を吐きながら 4 歩進めない場合は、3歩で息を吐き 1 歩で息を吸う、または、2 歩で吐き 1 歩で吸うなどに変えてみましょう。

基本の動作 階段の上り方

■平地より体への負担が大きいので、歩くときよりもリズムを落としましょう。

■呼吸に合わせて階段を上りましょう。

上る前に息を吸い、4段で「息を吐き」、1、2と「息を吸い」ながら休みます。



4段上る間に一息でフ〜と長く息を吐く

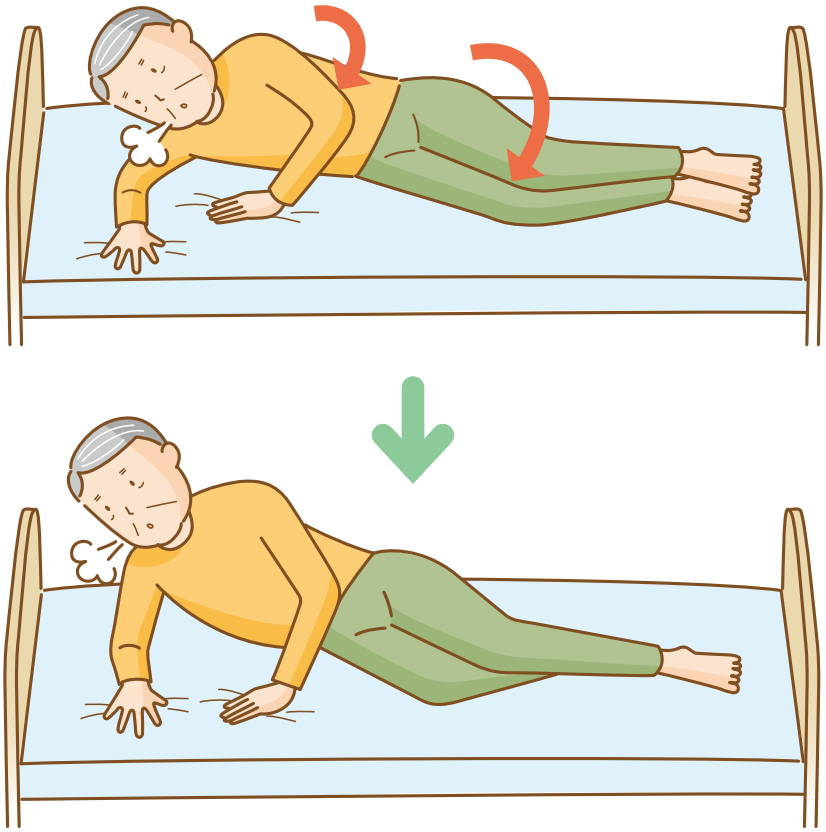
息を吐きながら4段進めない場合は、2段上りながら息を吐き、いったん止まって息を吸いましょう。

※手すりにつかまって腕の力で体を引き上げると、かえって息苦しくなってしまうので、体を前に移動しながら上りましょう。
※酸素ボンベをもって階段を上らなければならないときは、リュックなどを利用しましょう。

朝の動作　起き上がり方

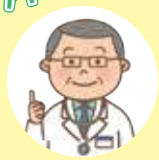
■急に起き上がると息苦しくなってしまいます。ゆっくり、呼吸を整えて、口すぼめ呼吸をおこない、息を吐きながら体を起こしましょう。

■息苦しいときは、両膝を横に倒し、片方の肘をついて体を起こしましょう。



両膝を横に倒し片方の肘をついて体を支えながら起きましょう。

ワンポイント・アドバイス



動作のときの呼吸の基本

▶日常生活動作をおこなうときも、口すぼめ呼吸を忘れないようにしましょう。

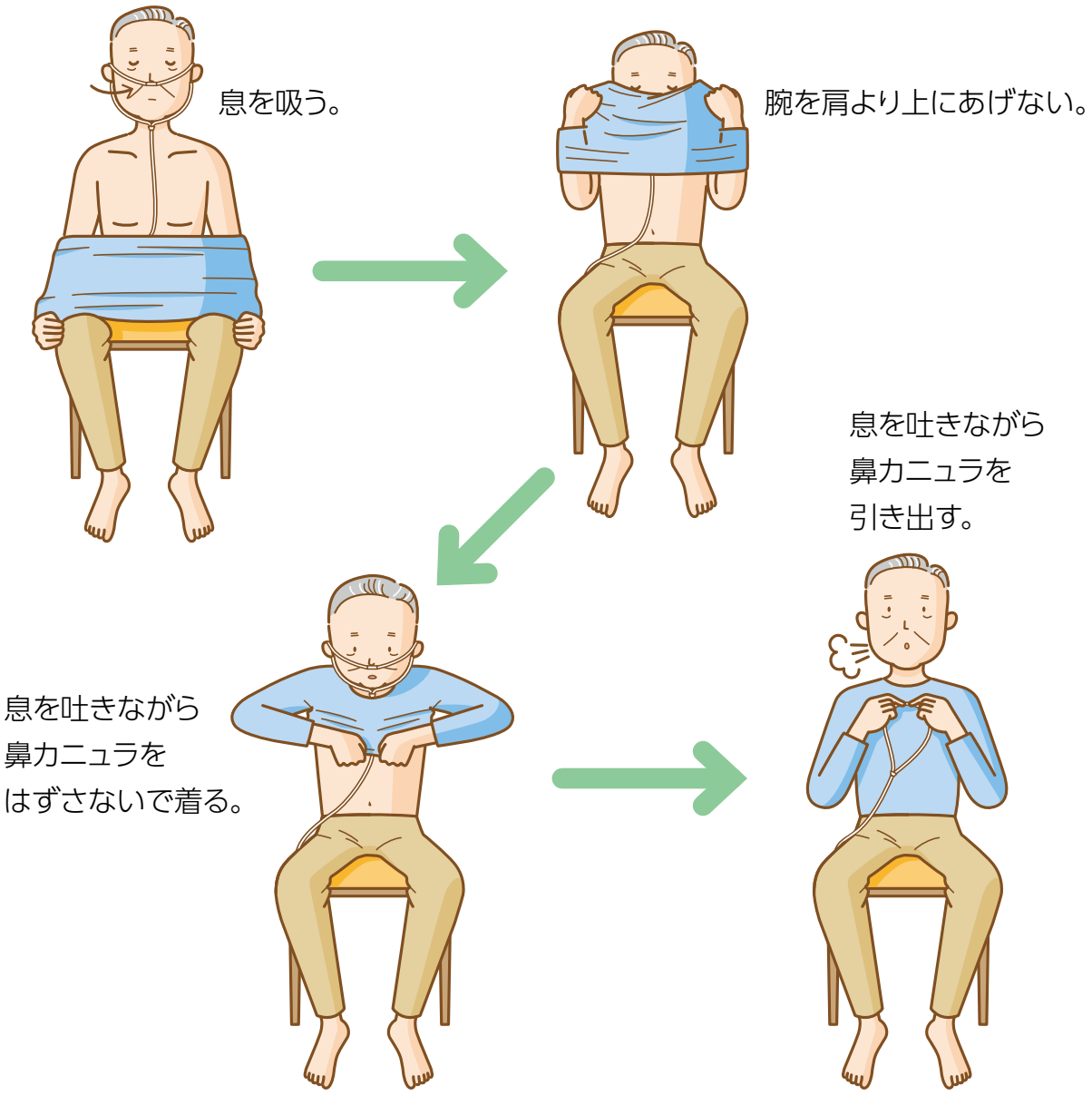
▶力を入れるとき、動作をするときは、いつでも「息を吐きながら」を忘れないようにしましょう。

▶動作を呼吸に合わせるのではなく、呼吸を動作に合わせましょう。

朝の動作 かぶりの服の着方

■腕を肩よりあげる動作は、息苦しくなってしまいます。腕を肩より上にあげないように動作をしましょう。

■口すぼめ呼吸を行い、腕をあげるときは、息を吐きながらおこないます。



※鼻カニュラはつけたままおこない、終わったら鼻カニュラを整えましょう。
※息切れが強いときは、腕をあげないで着ることができる前開きの服を着るようにしましょう。

朝の動作　ズボン・靴下・靴のはき方

■前かがみの動作は息苦しくなってしまうので、前かがみにならないように、イスなどを利用しましょう。

■口すぼめ呼吸をおこない、ズボンや靴下をはくときには、息を吐きながらおこないます。

机の上に衣類を置き呼吸を整える。

息を吐きながら片方ずつズボンに足を通す。

両足を通し終えたら座ったまま呼吸を整える。

息を吐きながら立ち上がり腰までズボンを引き上げる。

再びイスに腰をおろし呼吸を整える。

靴下・靴をはくときは足を組むとはきやすいです。

※玄関にもイスを置いておくと、靴をはくときに便利です。靴をはくときは、靴べらを使いましょう。

朝の動作 洗顔、歯みがきの仕方

■洗顔や歯磨きのときは息を止めてしまったり、同じ動作の繰り返しになるため息苦しくなります。洗面台の前でおこなう場合は、イスを置いて座り、ひじを洗面台についておこないましょう。

■洗顔のときは、口すぼめ呼吸をおこない、息を吐きながらおこないます。

■歯みがきのときは、電動歯ブラシを使用すると繰り返しの動作がなく、息苦しくなく歯みがきができます。

昼の動作　食事の仕方

■食べ物を飲み込むときは息を止めがちのため、息苦しくなります。
また、前かがみの姿勢で食べると、胸が圧迫されて息苦しくなります。

■背筋を伸ばして、呼吸に合わせてゆっくり食事をしましょう。

■一度にたくさん食べるのではなく、何回かに分けて食事をしましょう。

食事のときはたくさんの
エネルギーを使います。
ゆっくり、あわてずに
飲み込みましょう。

昼の動作 洗濯、掃除の方法

洗濯の方法

■ 高いところに洗濯物を干す動作は、腕をあげるため息苦しくなります。

■ 物干し台を低くする工夫をしましょう。

座って洗濯物をハンガーにかけ、まとめて干しましょう。

干すときは、口すぼめ呼吸で、吐きながらおこないます。

ワンポイント・アドバイス

日常生活をマネジメントする

▶ 1日に多くの家事を片づけようとしないで、洗濯や掃除は1週間や1カ月の予定を立てて計画的におこないましょう。

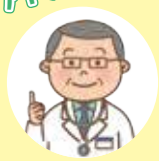
掃除の方法

■ 掃除機をかける動作は、同じ動作の繰り返しになるためリズムが速くなり、呼吸が乱れるため息苦しくなります。ゆっくり、呼吸に合わせておこないましょう。

■ 掃除機をかけるときは、前かがみにもなり息苦しくなります。
姿勢を起こして掃除機をかけましょう。

■ 粘着テープやモップなど、掃除用具を工夫しましょう。

ワンポイント・アドバイス



呼吸をマネジメントする

▶息苦しいために、入浴するのをやめたり、髪を洗うのを我慢したり、食事回数を減らしたりしてしまうのではなく、動作を工夫して、日常生活を快適に過ごしましょう。

昼の動作 物の持ち上げ方

■呼吸に合わせて、物を持ち上げましょう。
口すぼめ呼吸をおこない、力を入れるときは、息を吐きながらおこないます。

■自分の体に荷物を引き寄せるようにしましょう。

息を吐きながら体に荷物を引き寄せるようにしてゆっくりと立つ。

息を吐きながら荷物の横に片膝をつき腰をおとす。

持ち上げたら呼吸を整えてから動く。

悪い例

前かがみになってしまうと、息苦しくなってしまうので、腰を曲げずにおこないましょう。

※物を動かすとき（上げる、引っ張る、押すなど）は、口すぼめ呼吸で息を吐きながらおこないましょう。
※息を吸うときは、動作を止めて休みましょう。

昼の動作　排便の仕方

■排便のときに力むと息を止めてしまい、息苦しくなってしまいます。呼吸に合わせて、息を吐きながら力みましょう。

■排便後は、息を整えてから後始末をしましょう。

呼吸を整え
ゆっくり休む。

□すぼめ呼吸でゆっくり息を吐きながら徐々に力を入れる。息を止めて無理に力まない。

排便後は、ゆっくり休んでから後始末する。

※日頃から、水分をとったり食事を工夫したりして、無理なく排便ができるようにしましょう。
※鼻カニュラはつけたまま、トイレに行きましょう。
※酸素を使用している場合、酸素の流量は、労作時と同じ流量にしましょう。

夜の動作 入浴の方法

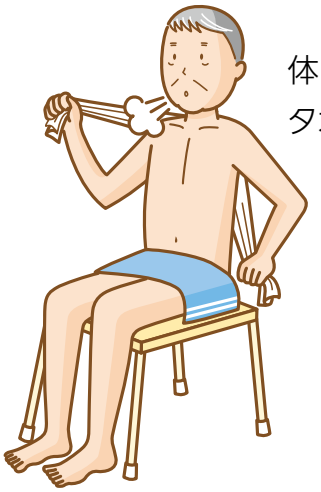
■酸素を使用している場合は、鼻カニュラをつけたまま、入浴しましょう。酸素の流量は、労作時と同じ流量にしましょう。

服の脱ぎ方、着方

■ 脱衣所にイスを置いて、座って脱ぎ着をしましょう。その際、17・18 ページのかぶりの服を着るときや、ズボンをはくときの呼吸方法を思い出しておこないましょう。

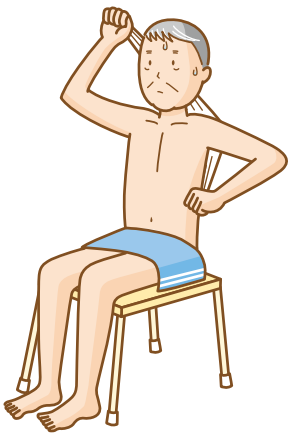
体の洗い方

■ イスを置いて、座って体を洗いましょう。ゴシゴシ洗う動作は、息を止めがちになったりリズムが速くなり、呼吸が乱れて息苦しくなってしまいます。口すぼめ呼吸をおこない、息を吐きながら体を洗いましょう。



体を洗うときは、長めのタオルを使いましょう。

悪い例



タオルが短いと、腕が肩より上にあがって息苦しくなってしまいます。

足を洗うときは、片足ずつ膝にのせて洗いましょう。

髪の洗い方

■ 髪を洗うときは、腕を肩より上にあげなければならないこと、ゴシゴシと同じ動作の繰り返しになることから息苦しくなってしまいます。口すぼめ呼吸をおこない、息を吐きながら髪を洗いましょう。

首を横に傾けて、半分ずつ片手で洗いましょう。

シャンプーハットを使用すると、顔にお湯がかからずに髪を洗うことができます。

悪い例

顔にお湯がかからないように、下を向いたり、息を止めてしまうと息苦しくなってしまいます。

ワンポイント・アドバイス

▶動作に呼吸を合わせるのではなく、呼吸に動作を合わせましょう。
“吐きながら”動作をし、いったん休みを入れて呼吸を整えましょう。

湯船の入り方

■ 呼吸を整えてから湯船に入りましょう。

■ 湯船をまたぐときは、口すぼめ呼吸で、息を吐きながらおこないます。
お湯につかっている間も口すぼめ呼吸をおこないましょう。

■ 肩や首周りが寒いときは、バスタオルをはおりましょう。

お湯の高さをみぞおちぐらいにするか、
湯船の中にイスを置きましょう。

※イスを置く場合は、滑らないように気をつけましょう。

それでも、息切れが強くなってしまったときには？　次のページへ

呼吸を楽にする姿勢（パニックコントロール）

目的と効果

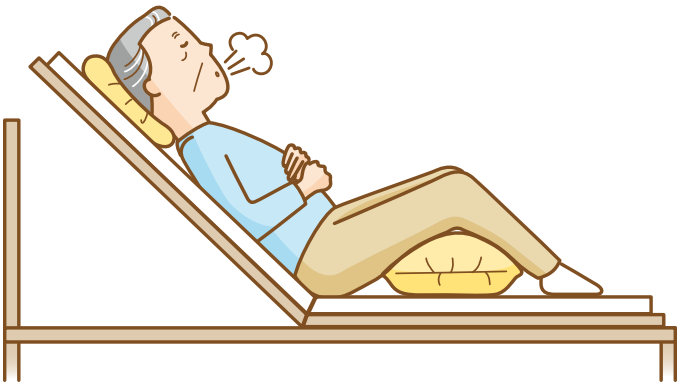
■日常生活の動作の工夫や呼吸方法で息苦しさをコントロールしていても、どうしても息切れが強くなってしまったときにあわてないように、息切れを楽にする姿勢を知っておきましょう。

寝ているとき

仰向けのとき

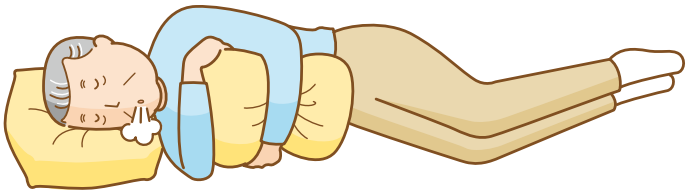
■仰向けのときは、頭をあげ、膝を曲げると楽になります。

■大きめの枕、クッション、掛け布団などを利用して頭をあげ、膝を曲げられる姿勢をとりましょう。



横向きのとき

■横向きのときは、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ましょう。



※姿勢がとれたら、手足の力を抜き、リラックスして口すぼめ呼吸をしましょう。

座っているとき

テーブルや机があるとき

■テーブルや机などがあるときは、腕をのせ、ひじをついて安定させます。

■テーブルや机の上に柔らかいものを置き、うつぶせの姿勢をとりましょう。

イスしかないとき

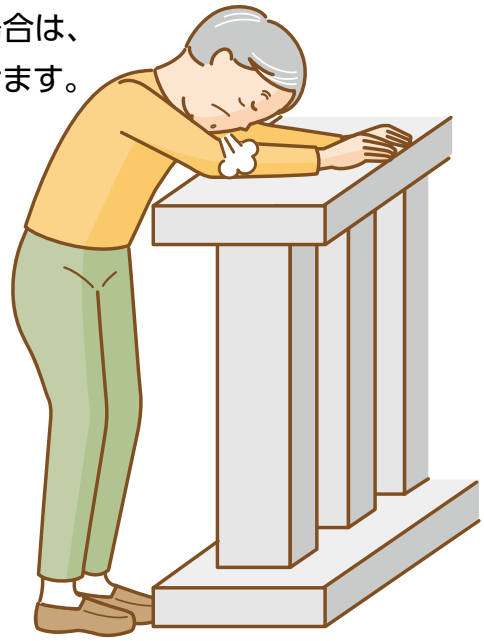
■両手または両ひじを膝の上にのせ、安定させます。

■両足はしっかりと床につけ、安定させます。

立っているとき

台があるとき

■胸の高さぐらいの台などがある場合は、
腕をのせ、ひじをついて安定させます。



台がないとき①

■壁に背中をもたれさせ、頭をさげます。
両手を膝の上にのせ、安定させます。

ワンポイント・アドバイス

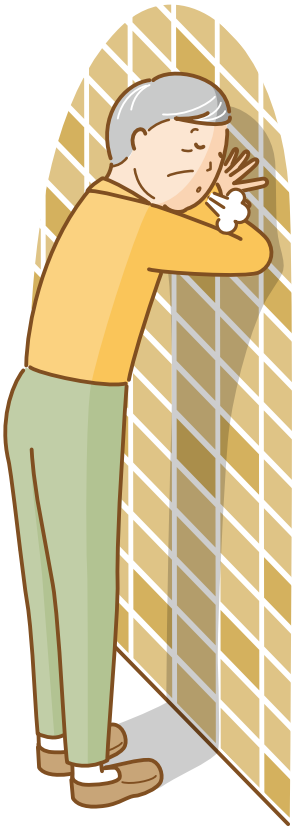
自分にとって楽な姿勢をみつける

▶座っているときは、前にもたれかかるよりも、背もたれにもたれかかった方が楽という場合もあります。自分にとって楽な姿勢をとり、口すぼめ呼吸をおこないましょう。

台がないとき②

■壁に両手を重ね、両腕を安定させます。
両手の上に額または頭をおき、壁によりかかります。

■壁におく手が高すぎると息苦しさが増すので、
気をつけましょう。



それでも息切れが楽にならないとき

■息苦しくなったときは、楽な姿勢をとり、無理をせず、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ったり、早期に対応できるようにしましょう。

最後に全体をふりかえってみましょう　裏表紙へ

☑ セルフチェックシート　チェックのなかった項目はページに戻ってみましょう。

チェック項目	チェック✓	ページ
1　日常生活の過ごし方		
COPDは増悪してしまうことがあるとわかった		3
増悪の症状は、いつもより息切れが強くなったり、咳が増えたり、痰が増えることであるとわかった		4
増悪の症状がみられたときの対処法がわかった		4、5
病院を受診しなければならない症状がわかった		5
外出後には、手洗い、うがいができている		7
インフルエンザワクチンを接種した		8
肺炎球菌ワクチンを接種した		8
できるだけ、たばこの煙、ほこり、人ごみ、排気ガスを避けた生活ができている		8
気温の変化を避けた生活ができている		8
緊急の連絡先がわかりやすいところに書いてある		9
2　息切れを起こさない工夫		
口すぼめ呼吸ができている		10
呼吸に動作のリズムを合わせ、口すぼめ呼吸ができている		12
息苦しくなく、歩いたり、階段を上ることができている		14、15
息苦しくなく、着替えができている		17
息苦しくなく、洗濯や掃除ができている		21、22
息苦しくなく、物を持ち上げられている		23
息苦しくなく、排便ができている		24
息苦しくなく、顔、体、髪を洗うことができている		25、26
息苦しくなってしまったときの対応がわかった		28～
3　COPDの自己管理		
毎日、息苦しくなく、快適に過ごせている		2

※本パンフレットの内容は、ホームページ「大気環境・ぜん息などの情報館」(https://www.erca.go.jp/yobou/)「コンテンツを見る」「パンフレット」からダウンロードすることができます。

「呼吸リハビリテーションマニュアル」シリーズ

①COPDの基礎知識とセルフマネジメント
②効果的な呼吸方法
③日常生活の工夫
④日常生活を考慮した運動療法
⑤上手な痰の出し方
⑥栄養療法
⑦在宅酸素療法と在宅人工呼吸療法

③日常生活の工夫
担当：若林　律子
東海大学　健康科学部看護学科　准教授

「呼吸リハビリテーションマニュアル」編集委員会
委員長　千住　秀明　長崎大学大学院　医歯薬学総合研究科　教授
委　員　石原　英樹　大阪府立呼吸器・アレルギー医療センター　呼吸器内科　主任部長
桂　秀樹　東京女子医科大学八千代医療センター　呼吸器内科　教授・診療科長
北川　知佳　長崎呼吸器リハビリクリニック　リハビリテーション科　主任
塩谷　隆信　秋田大学大学院　医学系研究科　保健学専攻理学療法学講座　教授
力富　直人　長崎呼吸器リハビリクリニック　院長
若林　律子　東海大学　健康科学部看護学科　准教授

発　行　平成26年7月　第1版第1刷発行
令和7年3月　第1版第12刷発行

ERCA 独立行政法人 環境再生保全機構　予防事業部　事業課
〒212-8554　川崎市幸区大宮町1310ミューザ川崎セントラルタワー 8F
TEL：044-520-9568
https://www.erca.go.jp/yobou/（大気環境・ぜん息などの情報館）

制作事務局　株式会社 サンライフ企画

本冊子は、独立行政法人環境再生保全機構による第8期（平成21～23年度）環境保健調査研究「COPD患者と公害認定患者に対する重症度別、簡便呼吸リハビリテーションプログラムの多施設間無作為比較試験に関する調査研究」（研究代表者：長崎大学　千住　秀明）の成果をもとに作成したものです。

VEGETABLE OIL INK
リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。