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 ②

効果的な呼吸方法

独立行政法人 環境再生保全機構

はじめに

COPD患者さんの中には、「胸式呼吸」という、首や肩の筋肉を使った浅くて速い呼吸をしている方が大勢います。ところが、胸式呼吸は疲れやすく、酸素を取り込む効率が悪くなり、息切れが生じます。この息切れは、さらに浅くて速い呼吸の原因となり、ますます息切れを強くし、肺の働きを低下させます。

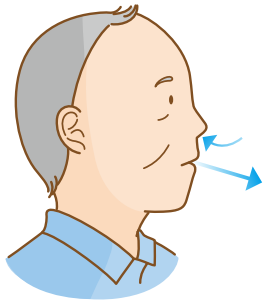
気管を広げ、息切れを軽くするために、効率の良い呼吸方法である「口すぼめ呼吸」や「腹式呼吸」が必要です。日常生活のさまざまな場面で、ぜひ効率の良い呼吸方法を活用してください。

知識編　効率の良い呼吸方法

口すぼめ呼吸と腹式呼吸を身につけましょう

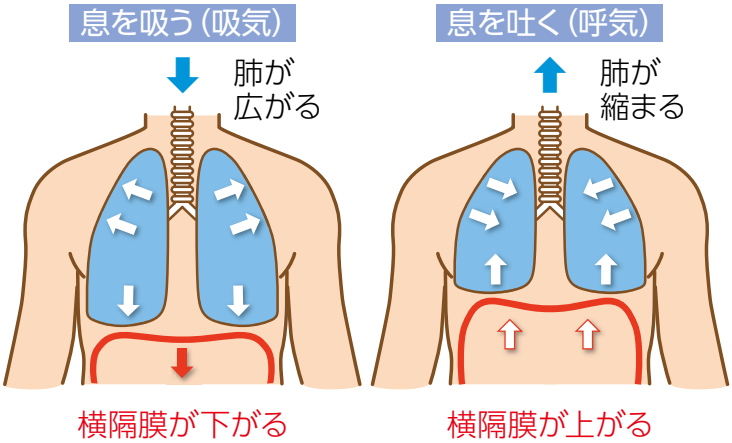
●「口すぼめ呼吸」と「腹式呼吸」を併用することで、たくさんの空気を肺の中に取り入れることができます。

口すぼめ呼吸は、
息を鼻から吸って、
すぼめた口から吐き出す
呼吸方法です



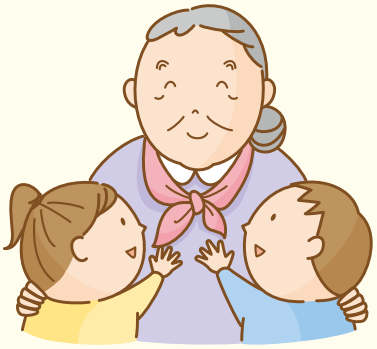
すぼめた口から息を吐き出すと、気管支を広げることができます。

腹式呼吸は、
横隔膜を使う呼吸方法です



※COPD患者さんには、肺が大きくなり横隔膜が引き下げられ、腹式呼吸ができない方もいます。このような人は、工夫が必要です。医師に相談しましょう。

●効率の良い呼吸方法を身につけることで、今まで息切れのためできなかった動作が徐々にできるようになります。

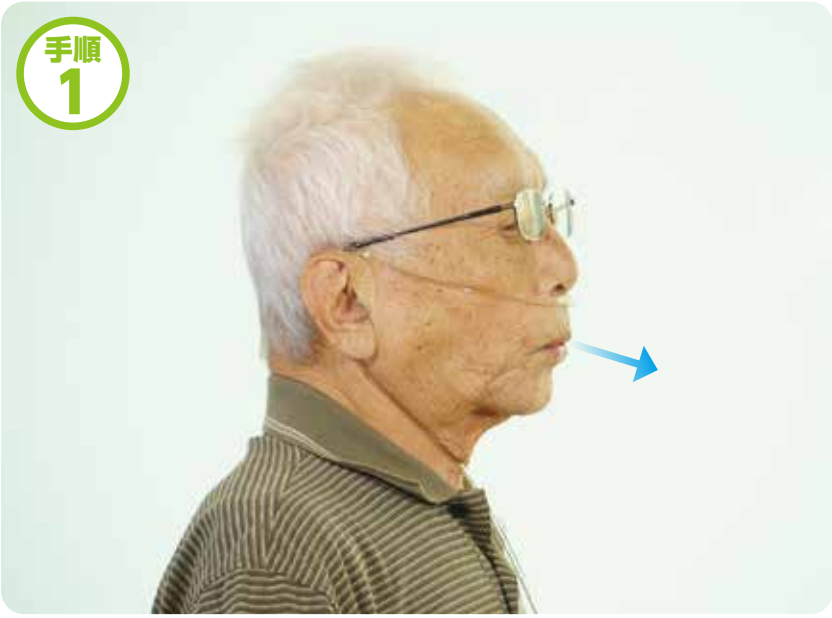


それでは実践編へ進みましょう　次のページへ

口すぼめ呼吸

口すぼめ呼吸の練習

動画 Web



はじめは呼気に意識を集中して、軽く口をすぼめて息を吐き出します。

ポイント

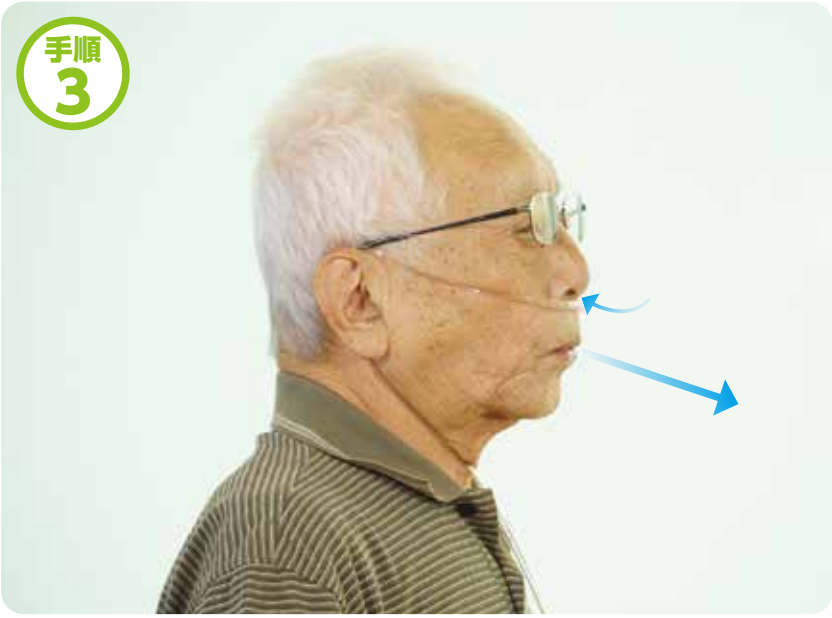
呼気の長さや呼吸数は意識しなくて構いません。

手順
2

呼気時に口すぼめを徐々に強めていきます。

ポイント

強く口をすぼめ過ぎると、腹部の筋が強く収縮し、息切れが強くなることもあるので、注意が必要です。



吸気が1に対して、呼気が2倍になるように徐々に口をすぼめていってください。

ポイント

もしも息切れが強くなったら①に戻り、再度順番に繰り返してください。

こんなときに口すぼめ呼吸を

▶動作の開始に合わせておこないましょう。息切れが軽くなります。
▶たとえば階段昇降時など、動作中におこないましょう。
息切れが楽になれば上手になった証拠です。

知っておこう

▶口すぼめ呼吸をやめると、効果が失われます。
▶肺が硬くなる間質性肺炎などには有効ではない場合がありますが、
口すぼめ呼吸で呼吸を整えることで、息切れが楽になることもあります。

さらに腹式呼吸を身につけましょう　次のページへ

腹式呼吸

腹式呼吸の練習

動画 Web

手順1 仰向けになり、手を胸とお腹におきます。

膝を立てると横隔膜が動きやすくなります。

手順2 鼻から息を吸い込み、お腹が膨らむのを手で確認します。

胸の上においた手はあまり動かないことを確かめます。

ポイント

無理にお腹を膨らませ過ぎると、かえって息切れが強くなることがあります。

ポイント

深呼吸ではありません。深く吸わず、普通の呼吸で横隔膜を使用しておこないます。

腹式呼吸の実践

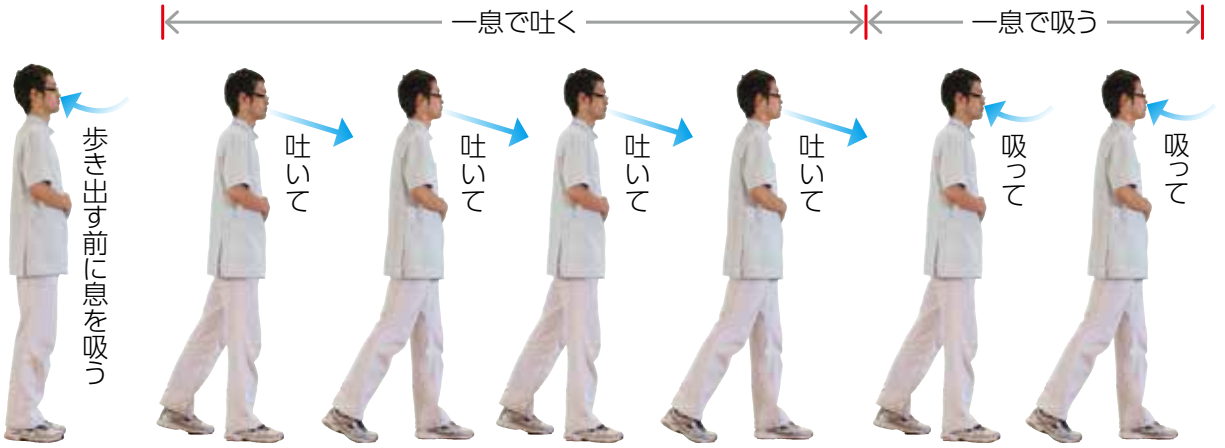
仰向けでできるようになったら、座ったり、立ったりして実践しましょう。

歩くとき、階段を上るときにも活用しましょう　次のページへ

歩くとき

歩くときの活用方法

動画 Web



4歩進む間に一息でフ～と長く息を吐く　　2歩進む間に一息でス～と息を吸う

手順1 歩き出す前に息を吸います。

手順2 息を吐きながら「1、2、3、4」と4歩進み、息を吸いながら「1、2」と2歩進み、また息を吐きながら「1、2、3、4」と4歩進みます。

手順3 これを繰り返して歩きます。

※最初は息を吐きながら「1、2、3」と3歩進み、慣れたら4歩、5歩と増やして、ゆっくりと息を吐きながら歩きましょう。

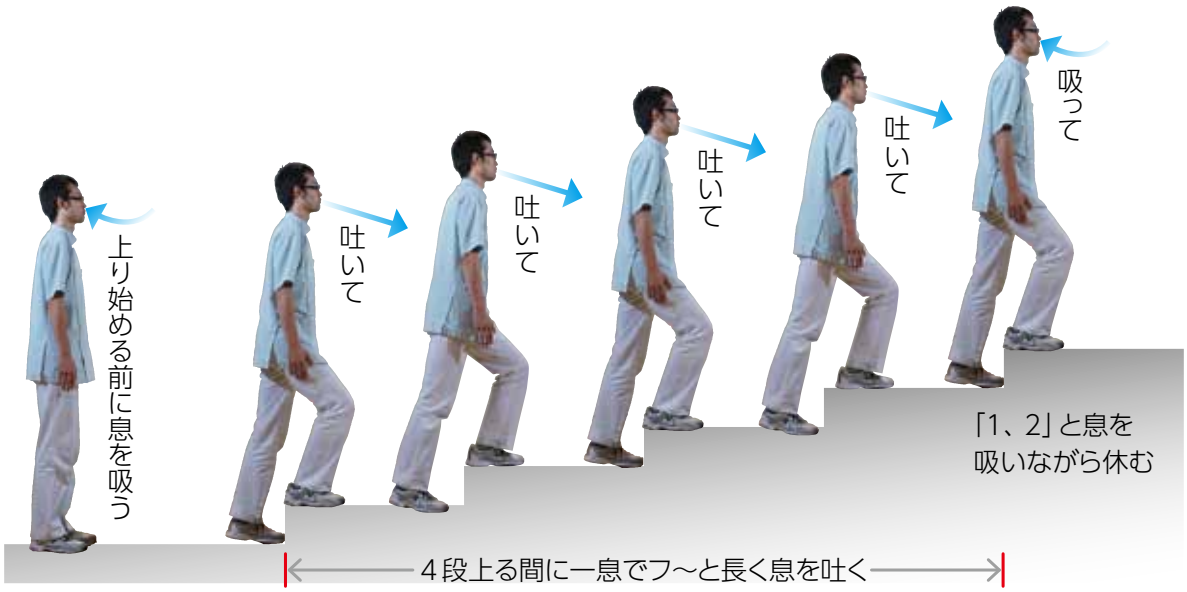
ワンポイント・アドバイス

❶速く歩くことが目的ではなく、どれだけ長く歩けるかが大切です。
❷呼気4歩、吸気2歩で息苦しくなる方もいます。無理に合わせずに、呼吸に合うテンポで歩きましょう。
❸息切れが生じたり、パルスオキシメータをお持ちの方は酸素飽和度が下がっても、パニックにならないように呼吸をゆっくり整えましょう。

階段を上るとき

階段を上るときの活用方法

動画 Web



手順1 手すりに手を添えて、最初に息を吸い、息を吐きながら上り始めます。

手順2 「1、2、3、4」と息を吐きながら4段上ります。

手順3 「1、2」と息を吸いながら休みます。

※階段を下りるときは平地歩行と同様に、息を吸うときも2段下ります。

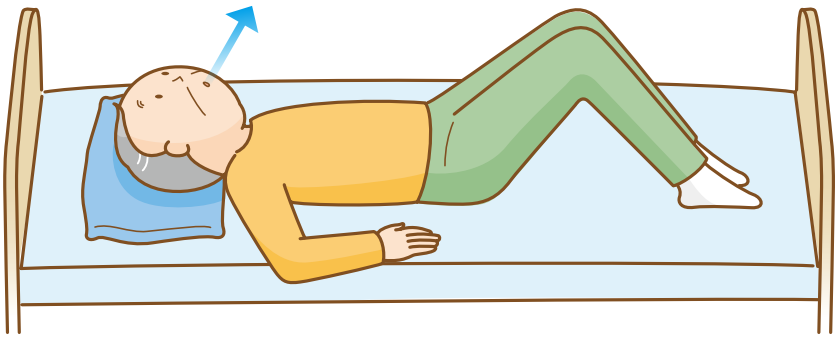
ワンポイント・アドバイス

❶動作は呼吸に合わせてゆっくりおこなってください。
❷できる場合は、「1、2、3、4」と息を吐きながら4段上り、「1、2」と息を吸いながら2段上りましょう。
❸息切れが生じたり、パルスオキシメータをお持ちの方は酸素飽和度が下がっても、パニックにならないように後足に体重をかけて休み、呼吸をゆっくり整えましょう。

起き上がるとき

起き上がるときの活用方法

手順1

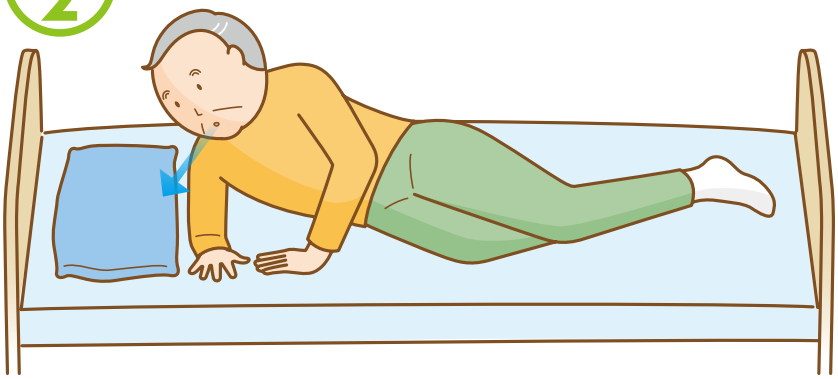


仰向けの状態で、両手を体の横におきます。

ポイント

右手を少し開いて、鼻から息を吸って腹式呼吸を行います。

手順2

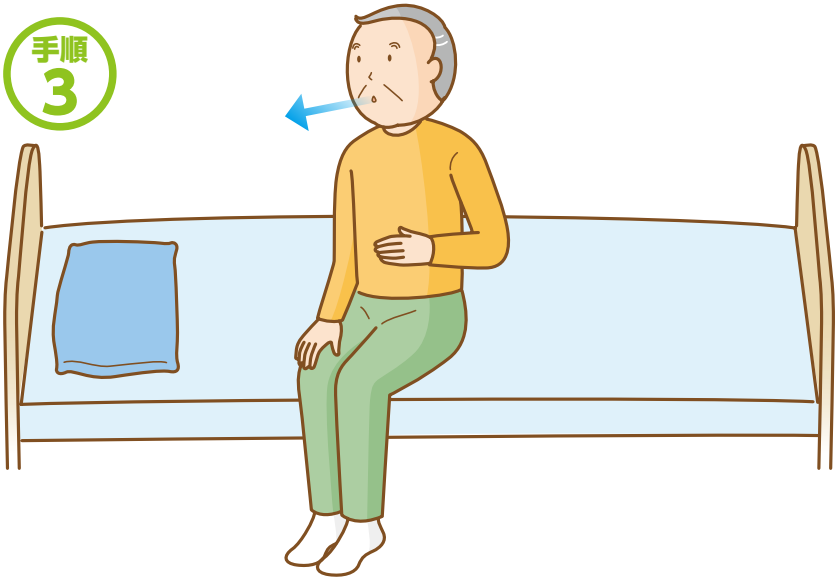


上体をねじりながら左手を体と右手の間につき、両手で体を押しながら座ります。

ポイント

口すぼめ呼吸でゆっくりと息を吐きます。

手順3



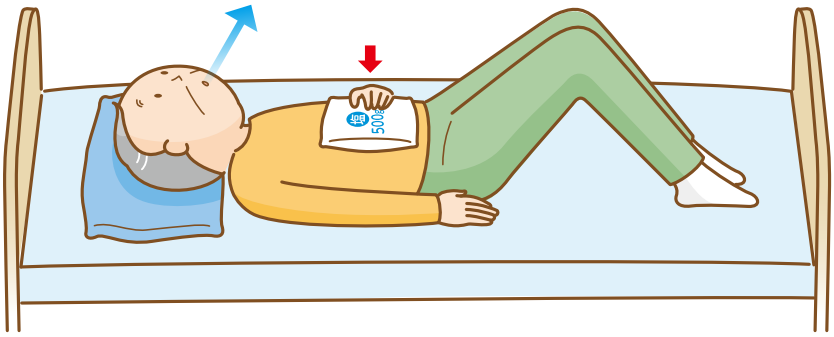
座ったところで鼻から息を吸って、腹式呼吸で呼吸を整えます。

横隔膜を鍛えよう

横隔膜のトレーニング

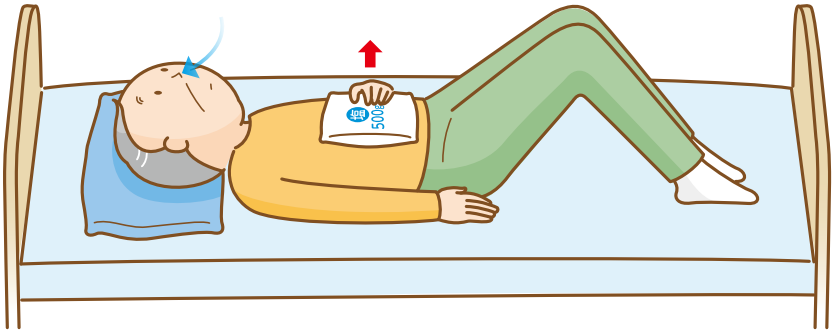
動画 Web

手順1



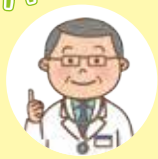
腹式呼吸の練習と同じ手順ですが、市販されている袋入りの塩や本など、少し重い物をお腹に乗せます。

手順2



意識してお腹に置いた塩や本などを持ち上げるようにします。

ワンポイント・アドバイス



❶横隔膜は筋肉なので、トレーニングして鍛えることも重要です。
❷最初は1日10回、次は20回と徐々に増やして、30回はできるように努力します。
❸最初は500gから始めて、週に500gずつ増加して、1カ月で2kg、2カ月で3kgを目標に増やしてみましょう。

確認しましょう

	はい	いいえ
効率の良い呼吸方法の仕組みがわかりましたか?		
効率の良い呼吸方法の効果がわかりましたか?		
口すぼめ呼吸の方法がわかりましたか?		
口すぼめ呼吸を日常生活に取り入れ、活用できますか?		
腹式呼吸の方法がわかりましたか?		
腹式呼吸を日常生活に取り入れ、活用できますか?		
腹式呼吸と口すぼめ呼吸を同時に日常生活に取り入れ、活用できますか?		

※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

②効果的な呼吸方法

担当:千住　秀明
長崎大学大学院　医歯薬学総合研究科　教授
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
力富　直人
長崎呼吸器リハビリクリニック　院長

「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。