

REGAC

リーガック



VOL.09

2019.3

公益社団法人 広島県理学療法士会 広報誌

Rehabilitation, Goal for Advanced Capability

呼吸リハと理学療法士

- 呼吸を楽にして、充実した生活を目指す
リハビリテーション
- 自分でできる呼吸リハ
- 呼吸体操

呼吸を楽にして、充実した生活を 目指すリハビリテーション

呼吸リハの目的は何ですか？

呼吸器の病気を患うと歩いたり、運動した時に息切れや息苦しさ（呼吸困難感）を感じるため、歩いたり、運動したりすることが減ったり、躊躇するかもしれません。そのため、足腰の力が衰え、どんどん日常生活の活動が制限されてしまうという悪循環が起きてしまいます。状態が悪化すると、最後は寝たきりになる場合もあります。そんな悪循環を断ち切るため、呼吸困難感を改善することを目標に行うのが、「呼吸リハ」です。

呼吸リハはチーム医療であり、患者さまやそのご家族を中心に医師・看護師・理学療法士・作業療法士・言語療法士・栄養士・薬剤師などいろいろな職種が協力して行わ

れます。呼吸に関わる筋力の向上や、足腰の筋力強化、胸郭や呼吸に必要な筋肉の柔軟性保持・改善などのリハビリテーションを行い、「呼吸困難感（＝息苦しさ）の軽減」と「体力面の強化」を図ることで、「QOL（quality of life＝生活の質）」を向上させます。

呼吸リハをするとどんな効果がありますか？

呼吸リハの効果として以下のことが科学的に証明されています。

1. 呼吸困難感が改善する。
2. 生活能力（身の回りのことができるようになる・外出できる）が改善する。
3. 不安や抑うつが軽減する。

特に筋力や体力をつけると息切れが著明に改善することがわかっており、それが生活の質向上につながると言われています。

また、胸・腹部の全身麻酔手術をする方

呼吸リハとは



の中には術後うまく痰を出せずに肺炎などの合併症を起こす方がいらっしゃいます。手術前から呼吸筋のストレッチ・呼吸練習・排痰法を習得する・全身持久力トレーニング（自転車のようなトレーニングマシンをこぐ）などの呼吸リハをすることにより、

4. 術後肺炎を少なくする。

5. 入院期間を短くする。

ことができます。

どんな人が呼吸リハの対象となりますか？

1. 急性発症した呼吸器疾患の患者：肺炎、無気肺など
2. 肺腫瘍、胸部外傷その他の呼吸器疾患又はその手術後の患者：肺腫瘍、胸部外傷、肺塞栓、肺移植手術など
3. 慢性の呼吸器疾患により、一定程度以上の重症の呼吸困難や日常生活能力の低下を来している患者：慢性閉塞性肺疾患（COPD）、気管支喘息、気管支拡張症、間質性肺炎、塵肺、びまん

性汎気管支炎、神経筋疾患で呼吸不全を伴う患者、気管切開下の患者、人工呼吸管理下の患者、肺結核後遺症など

4. 食道癌、胃癌、肝臓癌、咽・喉頭癌等の手術前後の呼吸機能訓練を要する患者：食道癌、胃癌、肝臓癌、咽・喉頭癌など

実際に呼吸リハではどのようなことをしますか？

1. 身体の状態や運動機能について調べます。

胸部レントゲン撮影、血液中酸素飽和度の測定、呼吸困難感の評価、酸素飽和度を測定しながらの歩行試験

2. 呼吸方法や歩き方など日常生活で必要となることについて説明して、一緒に取り組みます。

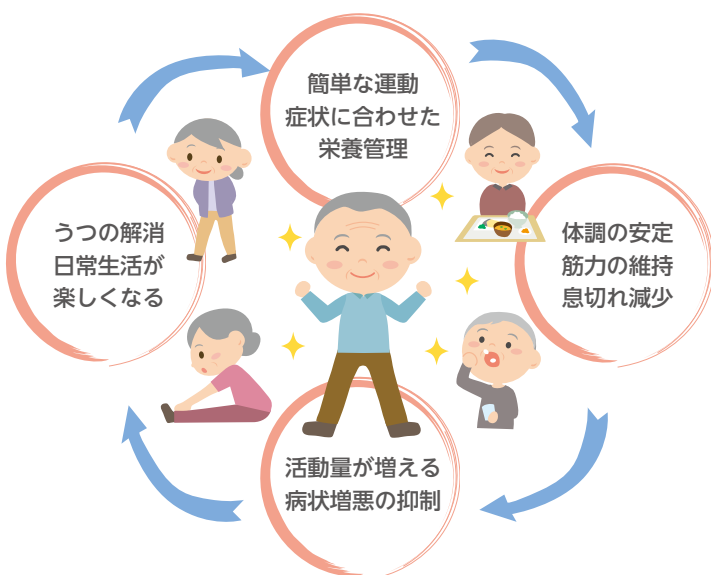
- ・呼吸法・排痰法の指導
- ・生活にあわせた動作の工夫・福祉器具（ベッド・ポータブルトイレ）の紹介
- ・息切れを軽減する動作の指導

3. 筋肉や体力をつけるための運動を行います。

- ・歩行練習
- ・上肢下肢、呼吸筋の筋力トレーニング
- ・呼吸筋ストレッチ体操

呼吸リハを受けられる期間はリハ開始日から90日という制限があります。

不明な点は主治医や理学療法士にお尋ねください。



呼吸リハは、専門の理学療法士を中心としたチーム医療で。

呼吸リハビリテーションを広島県ではいち早く取り組んでいる吉島病院の医師・理学療法士の方々に、呼吸器疾患の現状と患者さんへのサポート体制などをお聞きしました。

Q まず、呼吸器疾患と聞けば肺がんやぜんそくといった病名を思い浮かべますが、他にどんな病気があるのか教えてください。

山岡 呼吸器は、体に酸素を取り込んで老廃物である炭酸ガスを出し、体の酸性・アルカリ性を保つ臓器です。鼻、のど、気道、気管から肺の一番奥にある肺胞までが呼吸器です。その呼吸器に変調をきたす疾患を総称して呼吸器疾患といいます。また、胸郭、肋骨間の筋肉、横隔膜などの筋肉がしっかりといていないと呼吸は上手にできません。肺が悪くなくても息ができない睡眠時無呼吸症候群もそうです。私たちは呼吸器の直接的な障害も、それに伴う筋肉の障害も扱います。

主な呼吸器疾患としては、肺結核や肺炎などの感染性疾患、現代人に多い肺がん、COPD（慢性閉塞性肺疾患）のように空気の通りが悪くなる閉塞性

障害、間質性肺炎のように肺が固くなる拘束性障害、そしてぜんそくなどのアレルギー性障害、睡眠時無呼吸症候群などの機能的呼吸障害などに分けられます。

Q 呼吸器疾患は増えているのでしょうか。

山岡 死亡数が一番高いのが肺がんですが、たばこが原因のCOPDも増加しています。COPDの終末期は高齢化による筋肉の衰えから自力で呼吸できなくなり、自力で痰を出す力や嚥下する力も落ちていきます。それで誤嚥性肺炎などの肺炎になりやすいのです。今はこういった疾患を抱える高齢の患者さんが増えています。

Q 吉島病院では、全国に先駆けて呼吸リハを行ってきたとうかがっています。

山岡 1994年から呼吸専門の理学

療法士に入ってもらって取り組んでいます。広島県では初めての取り組みで、96年あたりから注目されるようになりました。

リハビリも時代によって、変わってきています。20数年前に比べると、80歳以上の高齢者の方が多くなりましたね。

呼吸機能、筋力、気持ちをバランスよくアップ

Q 具体的に呼吸リハとはどのような進めで行かれるのでしょうか。

山岡 患者さんの状況によって呼吸リハの内容は異なります。急性期では、事故などによって肺が損傷を受けて人工呼吸器を装着していたり、意識がないなど全身状態が悪い患者さんには、できるだけ早く自力で呼吸できるよう、どんな体位が楽なのかを見極め、痰を詰まらせ

ないような管理をしていかななくてはな

りません。手術後は、リスク管理をしながらいかに早期離床を進めていくか、理学療法士がメインになって医師、看護師が一丸となってチーム医療の体制を立ち上げます。

関川 私たちはそういった身体の状態を一番専門的にとらえる職種だと思っています。大きい病院では集中治療室専属の理学療法士のいるところもあります。

江上 慢性期の患者さんは十分な呼吸ができず、息苦しさが続くので、筋力や体力が落ちてしまいがちです。特に高齢者は弱ってしまいます。酸素濃度を測りながら、吸って吐きながら動作をするというように、呼吸とあわせて息苦しくなく動けるよう支援していきます。

山岡 慢性期の患者さんにはうつつの状態のある方も多く、しんどくても続けようという前向きに取り組む気持ちをもっていただけるよう、心のサポートも大切です。根気よく話を聞いて差し上



国家公務員共済組合連合会
広島病院リハビリテーション科
理学療法士
関川 則子さん



国家公務員共済組合連合会
広島病院リハビリテーション科
理学療法士
江上 真由子さん



国家公務員共済組合連合会
広島病院副院長
山岡 直樹さん

げるのはリハビリの第一歩です。やりすぎて疲労してしまつてはいけません。医師は病気を直すことはできますが、呼吸専門の理学療法士でなければできない難しい分野だと思います。

関川 まず患者さんの気持ちを受け止めて差し上げて、解決策というより、一緒に最善の方法を考えていきます。看護師、栄養士、家庭で介助をする人などがみんな関わって、症状と心のケアをしながら、自宅での生活を継続できるプログラムを作ります。それぞれの役割を持ちながらチーム一丸となって進めていかなくてはなりません。

江上 私は訪問リハを担当していましたが、急性期を脱して自宅に帰られても、却って不安になる患者さんが多いです。用心しすぎて動かないと、筋力は落ちていき、すべての能力が下がってしまいます。

私たちが訪問リハに何うことで安心して運動ができたり、気分転換にもなるようです。できる限り自分の家で過ごせるのが理想なのですが、家族にとっては不安も大きいので、そのサポートも大切です。

Q 教育プログラムもあるそうですね。

山岡 病気をよく知って、自分らしい

暮らしを続けるために教育プログラムという取り組みがあります。COPDの患者さんは1週間もしくは2週間のスケジュールで教育入院していただいたり、通院中の患者さんには月1回の勉強会を開催しています。患者さんだけでなく、家族も参加していただき、看護師、栄養士などいろんな職種が関わって包括的なプランで進めていきます。病気を治すだけでなく、心理学的アプローチや漢方薬との併用などもこれから考えていかなくてはと思います。

人生100年時代。求められるのは、専門性を持ち、トータルで患者さんと向き合える理学療法士

Q 家族も高齢化して、自宅での生活も難しい患者さんもおられるのではありませんか。

関川 在宅医療を続ける患者さんの中にも軽症の方から重症の方までおられます。軽症の患者さんや慢性期でも安定している患者さんのリハビリが意外に難しいのです。病気を過信せず、私たちと一緒に呼吸管理をしっかりやって行けば、安心ですし、患者さんにとっては自信につながります。また、リハビリに通うこと自体が機能維持・改善

になりますし、モチベーションを維持し、継続につながります。

人生100年時代を目の前にして、誤嚥性肺炎の危険性も高まる高齢の呼吸器患者の受け入れ先が少ないことも課題です。

Q 呼吸器専門の医師の立場から、理学療法士として心得ておきたいことをお話ください。

山岡 理学療法士はチーム医療を進めて行く中で、大切な役割を担っていると思います。リハビリの結果だけに終始するのではなく、疾患についての勉強をして専門的医療に関することまで踏み込んで医師に助言できる理学療法士を期待しています。また、毎年理学療法士は一人ペースで増えていますが、これから呼吸リハや認知症などの専門性を持ちながら、トータルで患者さんと向き合える理学療法士が求められています。

チーム医療の現場で、それぞれの分野が一方通行にならないよう、みんなのモチベーションを維持して結果を出し、それを世の中に自信を持って発表していけるようになってほしいですね。

自分でできる 呼吸リハ

こんな時どうしたらいいの？

- 基本的な呼吸法の「**腹式呼吸（横隔膜呼吸）**」をマスターしましょう。
- 息が吐きにくい時は「**口すぼめ呼吸**」を行いましょう。
- 痰を出す時は「**ハフィング**」を行いましょう。
- **器具を使用した呼吸練習**が有効な場合もあります。
- **手足の筋力トレーニング**や**散歩などの有酸素運動**も重要です。

腹式呼吸（横隔膜呼吸）

- 仰向けになり、手を胸とお腹に置きます。
- 鼻から息を吸い込み、お腹が膨らむのを手で確認します。このとき胸に置いた手はあまり動かないことを確かめます。
- お腹の力を抜いて、口をすぼめてゆっくりと息を吐きます。このときお腹が自然とへこむのを手で確かめます。
- 慣れたら腹部に 0.5 ～ 1.0kg の砂嚢を置くと、腹式呼吸が理解しやすくなります。



口すぼめ呼吸

- 鼻から息を吸います。
- 呼気に意識を集中して、軽く口をすぼめてゆっくり息を吐き出します。
- このとき吸う時間が 1 に対して、吐く時間が 2 倍以上になるようにします。
- 強く口をすぼめ過ぎると息切れが強くなることがあるので、口をすぼめる強さを調整しましょう。



ハフィング

- 椅子に座って行います。
- 数回深呼吸をした後、写真のように口を大きく開けて、勢いよく「ハッ！ハッ！」と声を出さずに息を吐き出し、胸を圧迫します。
- その後、軽く「コホン」と咳をします。そのときに痰が出てくれば成功です。



器具を使用した呼吸練習

- 呼吸練習を行う器具はいろいろな種類があります。理学療法士に相談して、自分の体に合った器具を選んで、正しい方法で行いましょう。

<コーチ 2 を使用した呼吸練習の場合>

- 椅子に座って行います。
- 前かがみの姿勢にならないよう気をつけましょう。
- マウスピースをしっかりとくわえ、ゆっくり、できるだけ深く息を吸います。
- 精一杯吸い込んだところで数秒（6 秒程度）息を止めます。



<コーチ 2 を使用した呼吸練習>



<スレシヨルドを使用した呼吸練習>

呼 吸 体 操

呼吸をする時にはたらく筋肉はこわばりやすいので、この体操で首や胸まわりの筋肉をほぐして動きやすくしましょう。

- 体操は椅子に座って行います。
- 各運動を 1 セット 5 ～ 10 回として、1 日 2 セット行いましょう。
- 呼吸パターンに合わせて吐くときだけ身体を動かしましょう。
- 息切れがあるときは腹式呼吸で休憩を取りましょう。



step 01

首の回旋

- 鼻から息を吸います。
- 口から息を吐きながら首をゆっくり大きく回します。
- これを左右で繰り返します。



step 02

肩の挙上

- 鼻から息を吸います。
- 口から息を吐きながら両肩をすぼめ、ストンとおろします。
- この運動を繰り返します。



step 03

肩の回旋

- 両手を肩に置きます。
- 鼻から息を吸います。
- 口から息を吐きながら両肘を前から後ろ（後ろから前）に回します。
- この運動を繰り返します。

step 04

体幹の回旋

- 鼻から息を吸います。
- 口から息を吐きながら両腕ごと体をひねります。
- 息を吐き終わるまでに体を戻します。
- この運動を繰り返します。



step 05

体幹の側屈

- 写真のように両手を脇腹に添えます。
- 鼻から息を吸います。
- 口から息を吐きながら体を横に倒します。
- 息を吐き終わるまでに体を戻します。
- この運動を繰り返します。



松尾内科病院

info

〒723-0014 広島県三原市城町3丁目7-1
TEL 0848-63-5088



理学療法士
瀧上 謙さん

当院は内科専門病院として、地域に密着した医療を提供しています。高齢者が多く、その中でも呼吸リハビリテーション（以下、呼吸リハ）への取り組みを積極的に行っています。在宅や関連施設から肺炎を発症して入院された方は、発症後に寝たきりの状態になることが多くあります。そのような方々には、リハ科のポジショニングチームが中心となり、他部署とも連携をとりながら、姿勢調整を行います。ポジショニングは褥瘡や拘縮の予防だけでなく、安楽な姿勢をとることで、換気の改善を図ることができ、早期の離床へつなげることができず。

また、慢性呼吸器疾患の方には、徒手的な呼吸療法だけでなく、自主トレーニングを含めた対応をしています。退院後も在宅や施設でトレーニングが継続できるように、呼吸リハの器具を購入してもらい、記録ノートを提供しています。これを外来リハや訪問リハでフォローしながら、トレーニングが継続しやすい環境調整を行っています。

「息をするのが楽になったから、また、散歩をしたい」など、入院前の生活を目指して前向きに取り組んでいる方々への援助を行うために、これからも私たち理学療法士の知識と技術を提供していきたいと思っています。



福山市民病院

info

〒721-8511 広島県福山市蔵王町5-23-1
TEL 084-941-5151



理学療法士
奥田 卓矢さん

当院は、広島県東部地域の基幹病院として、高度で先進的な医療を行い、急性期医療の充実を目指しています。私も、理学療法士として患者様にリハビリテーションを実施させていただいております。

例えば、慢性閉塞性肺疾患などの肺自体に障害がある方に対して、運動療法によって運動機能や呼吸機能の改善を図ります。また、必要な方には他職種と連携して在宅酸素療法の指導を実施しています。

また、肺自体には障害がない方でも手術後や外傷後の方は人工呼吸器での呼吸管理をする方もいます。そのような方には、体の向きを変え呼吸の介助や咳の介助をすることで、痰が出しやすく呼吸が楽に

なるようにします。また、できるだけ身体を起こし運動することで、運動機能が落ちないようにします。

また当院では、がんの手術をされる方に術前から呼吸の訓練指導を実施しています。術前からの呼吸の訓練と、術後早期から身体を動かすことで合併症の予防に繋がります。

呼吸の苦しさは、患者様にしか分からない非常に辛い症状です。また、どのような方にも起きる危険性があります。私たち理学療法士は、そのような方々の症状を改善するため、日々努力してまいります。



訪問看護ステーションあすか

info

〒733-0035 広島市西区南観音2-8-25 田中ビル1F
TEL 082-292-5767

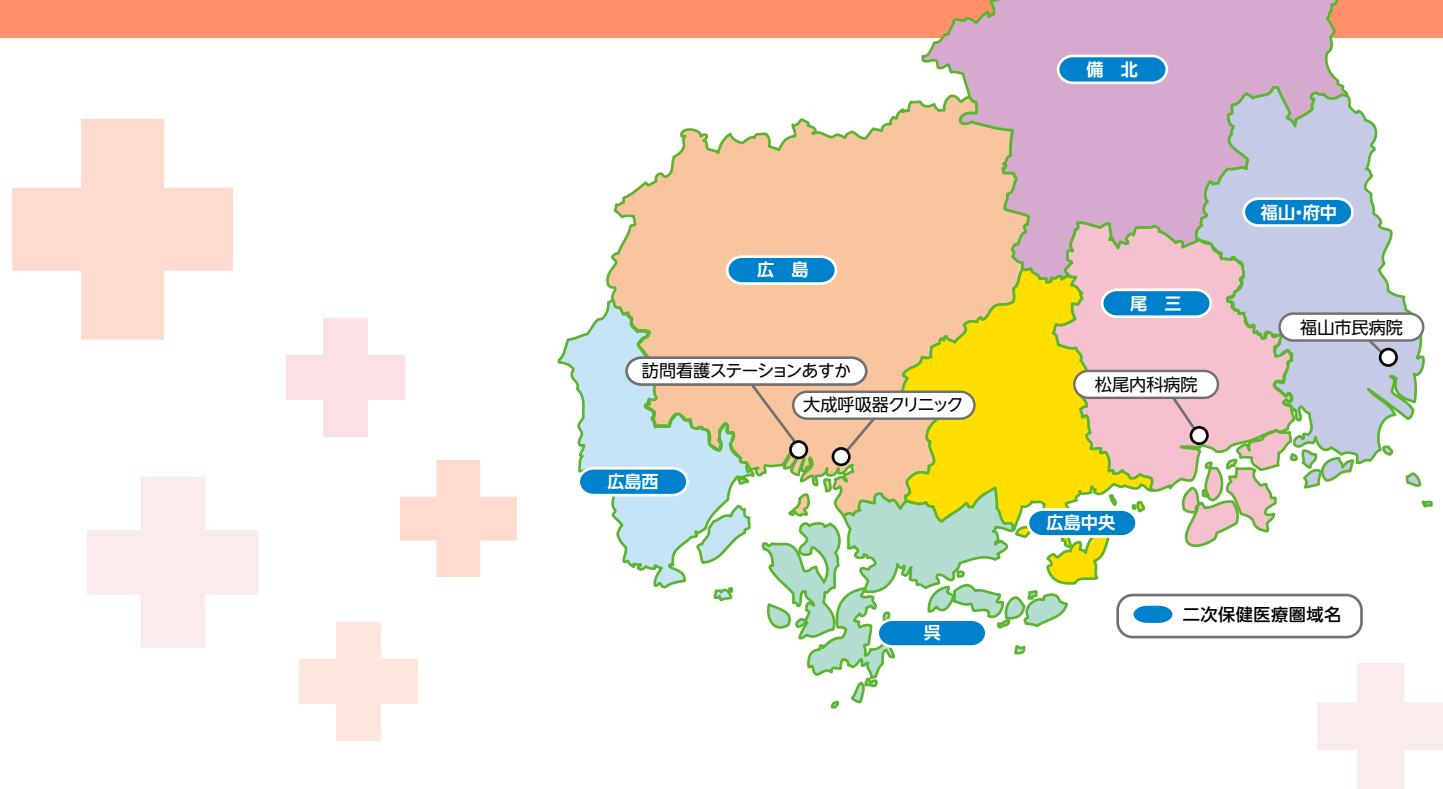


理学療法士
中島 光裕さん

当ステーションの呼吸リハの対象は、人工呼吸器を装着する0歳児～酸素ボンベを使用する高齢者と多岐に渡ります。人工呼吸器を使用している重症児（者）が少なく無いため、人工呼吸器の知識や排痰の技術が求められます。症例として、気管切開下の人工呼吸器管理（自発呼吸無、従圧換気：吸気圧15cmH₂O、目標一回換気量（VTi）90ml）の3歳児、訪問時に側臥位へ体位変換するとVTiが90→50mlとなった場合の対応は…？この場合、移動した気管内分泌物による気道狭窄がVTi低下の原因と考え、気道粘液除去装置を使用。粘稠度の高い痰が排出され、VTiは85mlと改善しました。

ここで大切なのは、日頃の状態（この場合VTi）からの変化に気づき対応することです。これは高齢者も同じです。バイタルや肺音、呼吸数、水分のIN/OUTや皮膚状態等を日頃から把握していれば、訪問中の状態変化から予測されるその後の重症化を未然に防ぐことが出来ると考えています。

日頃からの状態把握と変化時の最適な対応、それらを行える知識・技術が必要です。慢心せず自己研鑽していくことが訪問の呼吸リハで一番大切だと考えています。



広島県内で呼吸リハに取り組んでいる理学療法士

呼吸リハを受けられる医療機関は広島県にたくさんあります。(保険改定後に各施設の状況が変更になる場合がございます。)

呼吸リハは呼吸器の病気を持つ方の呼吸困難感を改善し、生活能力が改善することを目標としています。

肺炎の方、慢性の呼吸器疾患により、一定程度以上の重症の呼吸困難や日常生活能力の低下を来している方、手術後で呼吸機能訓練を要する方は理学療法士と一緒に呼吸リハに取り組んでみてはいかがでしょうか。



大成呼吸器クリニック



理学療法士
森脇 功太さん

当クリニックは、呼吸器疾患の専門的な治療や呼吸リハビリテーション（以下、呼吸リハ）が必要な方々をサポートしていくことを目標に、広島市の中心地に昨年7月に開院した呼吸器専門クリニックです。

呼吸器の病気は症状も様々ですが、中でも「少し動くと息が苦しい」「動くのがおっくうで最近体力が落ちてきた感じがする」「痰が出しづらくて困っている」などの状態には、呼吸リハが効果的です。患者さんは、身体的にも心理的にも様々な悩みを抱えて生活されています。呼吸リハでは、患者さんが少しでも楽な呼吸で日常生活を送れるよう、「効率

info 〒730-0013 広島県広島市中区八丁堀14-1
TEL 082-511-1159

の良い呼吸や動作の方法」、「上手に痰を出す方法」「体力を取り戻すための効果的な運動方法」などを一緒に身につけていきます。

現在、外来で呼吸リハを継続して実施できる施設は全国的にもまだ少なく、住まいの近くに通院できる施設がない患者さんも多いといわれています。遠方からの通院患者さんでも効果を実感していただけるような、より良い呼吸リハを提供できるよう日々努力していきたいと思っています。





スマホで
動画を見よう!

アプリを起動して、この写真にスマホをかざすと
理学療法の紹介動画が再生されます。

ココアル
COCOAR2

ダウンロード無料
スマートフォンのみ対応しています



Android & iOS 共通

理学療法士になりたい方

理学療法士は、国家資格です。理学療法士の養成校で3年以上学び、必要な知識と技術を身につけ、国家試験を受けます。養成校には大学、短期大学、専門学校(3年制・4年制)等があり、県内には4年制大学が4校、専門学校が3校あります。

資格取得後、より専門的な知識を身に付ける場合、研究職をめざす場合などは大学院もあります。

理学療法を受けたい方

理学療法は医療行為に位置付けられており、医師の指示に基づいて行われます。多くは、病院、クリニック、介護老人保健施設・訪問看護ステーションなどの介護保険関連施設で行われています。広島県理学療法士会ホームページ「理学療法士がいる施設」には、会員所属施設を対象に、施設の概要、対象疾患などが掲載してありますので、ご活用ください。

あなたの声をお聞かせください

よりよい紙面づくりのために、あなたの声をお聞かせください。

下記QRコードのリンク先でアンケートにお答えいただいた方の中から抽選で、5名様に1,000円分のクオカードをプレゼントいたします。



第3回

広島県理学療法士会 写真コンテスト結果発表

「One step」をテーマに開催された写真コンテスト。理事会での審査の結果、入賞作品が決定しました。ご応募いただいた皆さま、本当にありがとうございました。



★最優秀賞
「前例がない障がいがあったって成長できる、一歩ずつ」久松公代様



★優秀賞
小川 洋一様 (上段左)
友田 敦仁様 (上段中)
小野 早苗様 (上段右)
大森 俊裕様 (下段左)
鈴木 文代様 (下段中)
藤井 康男様 (下段右)



県民の皆さまに呼吸リハの必要性やその運動方法について知っていただきたく、広報誌9号を発行しました。肺の病気で呼吸がしんどくても理学療法士と一緒に呼吸リハに取り組むことで息苦しさが楽になりったり、体の動きが良くなります。この広報誌が皆さまの健康に少しでも役立ててもらえれば幸いです。



広島県理学療法士会

広島県理学療法士会

検索

