

脊髄性筋萎縮症 (SMA) の患者さんに向けた

呼吸をよくする リハビリテーション

監修

国立病院機構八雲病院

医師

石川 悠加 先生

理学療法士

三浦 利彦 先生

■ リハビリテーションを行う時は
主治医の指示に従ってください

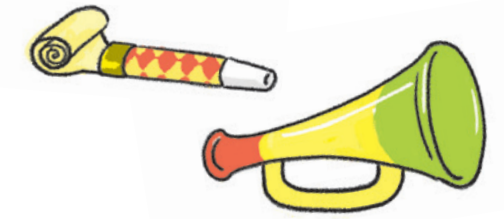


呼吸は生命維持に不可欠

私たちにとって呼吸は生命を維持するために欠かせないものです。普段の生活でも運動のリハビリをする時でも、呼吸の機能が保たれていれば毎日の暮らしが送りがやすくなります。だからこそ運動のリハビリに加えて、呼吸のリハビリにもぜひ取り組んでほしいのです。

肺の力を引き出そう

呼吸をする時に大切なことは肺が十分にふくらんだり、しぼんだりすることです。そのために息を吸うリハビリと、息を吐くリハビリの両方が必要です。特に息を吐く機能については、痰を出す時や食事でむせた時などに咳をする力も重要となります。



正しい姿勢が呼吸を助ける

呼吸のリハビリをする時に、肺がふくらむことができるだけのスペースがなければ呼吸機能を十分に改善させることはできません。そのため、できるだけ正しい姿勢を心がけて胸郭(胸の内側の空間)を広げることが大切です。*



人工呼吸も選択肢の1つ

呼吸のリハビリを続けていても、眠っている間やかぜを引いた時などは呼吸が苦しくなることがあるかもしれません。そのような時でも「非侵襲的陽圧換気療法(NPPV)」や「機械による咳介助(MI-E)」によって呼吸が保持しやすくなります。NPPVやMI-Eなども活用して自分の呼吸機能をできるだけ長く維持することを目指していきましょう。

* 本リハビリシリーズの「姿勢をよくするリハビリテーション」も参考にしてください

大きく呼吸

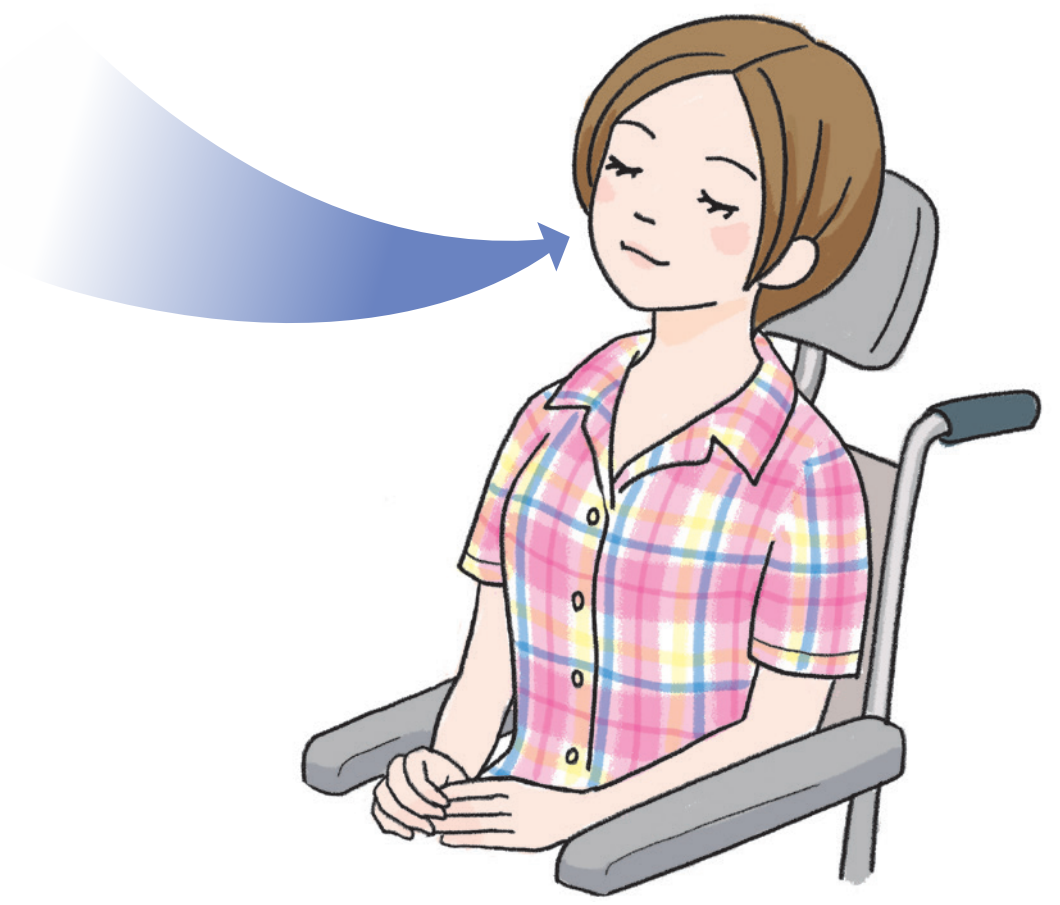
肺をふくらませて肺の弾力性を保つ練習です
肺が柔らかいほど大きく呼吸ができます

声を出すことは
自然に呼吸の練習になります
大きな声を心がけましょう



声を出す練習の例

- 歌を歌う
- 大きなあくびをする



大きな声を出します

大きく息を吸います



勢いよく息を吐くりハビリです
食事でむせたり
痰がからんだりした時に
咳を出せると呼吸が楽になります



笛やラッパを吹くことも
呼吸のリハビリに適しています
自分のお気に入りの楽器を
探してみてもいいかもしれません



吹き出し笛 (ピロピロ笛) や
ラッパを吹きます

ろうそくを吹き消したり
風船をふくらませたりします



身体を少し
反らせるようにすると
息を吸いやすくなります



息を吐くタイミングで
空気を押し出すように
ゆっくり押します



呼吸の時に
いちばん大きく動く
部分を推します

おへそのほうに
押し下げる感じです

咳や痰を出しやすくする介助です
「息を吸って せーの ゴホン!」などの
かけ声でタイミングをとりましょう

小さなお子さんでは
胸全体を包むように
しても大丈夫

咳の介助をします
(息を吸う時)

咳の介助をします
(息を吐く時)



救急蘇生バッグを利用して
吸気を助ける方法もあります
(主治医に相談してください)



うしろから抱いて
胸を押す方法です

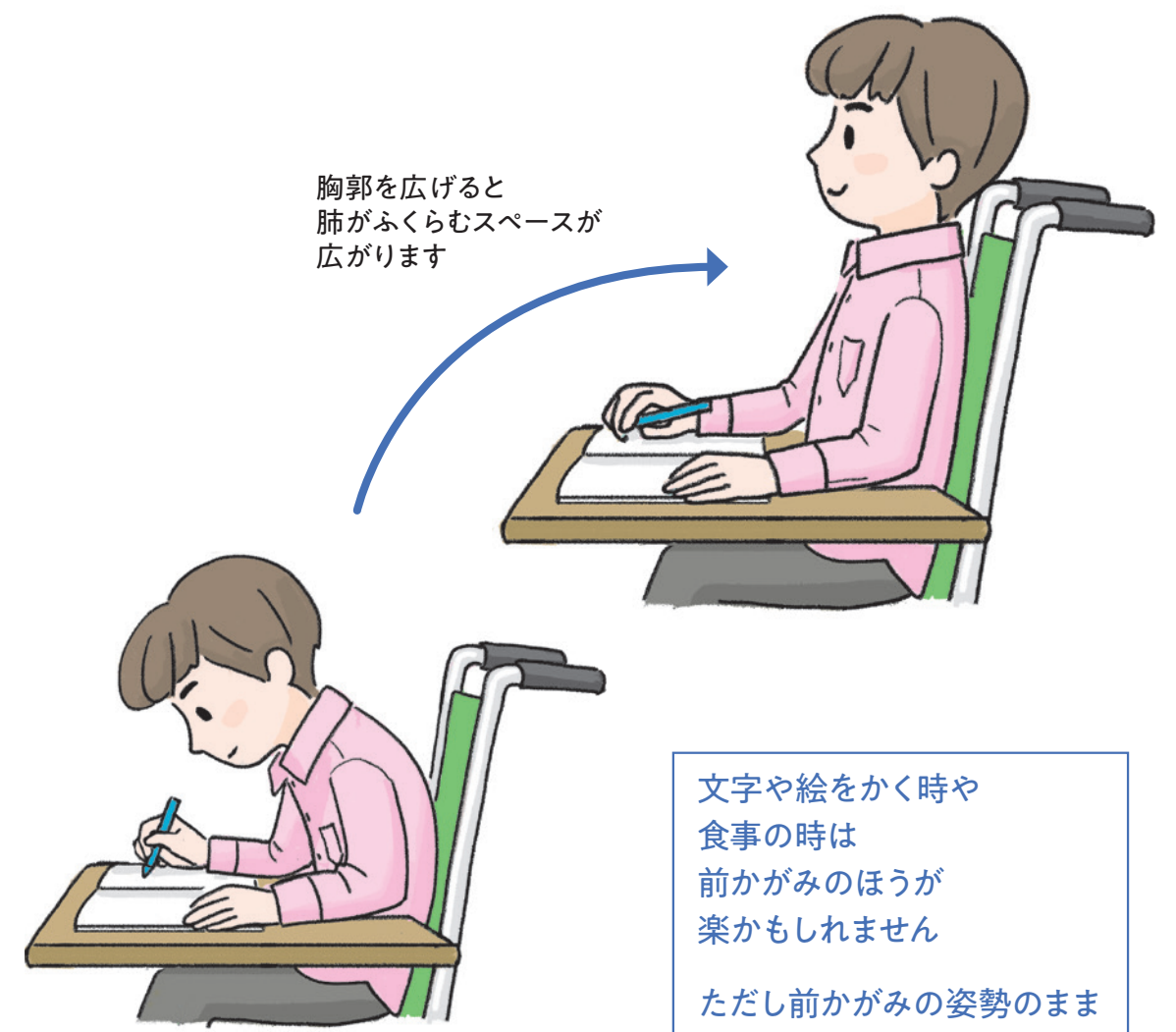
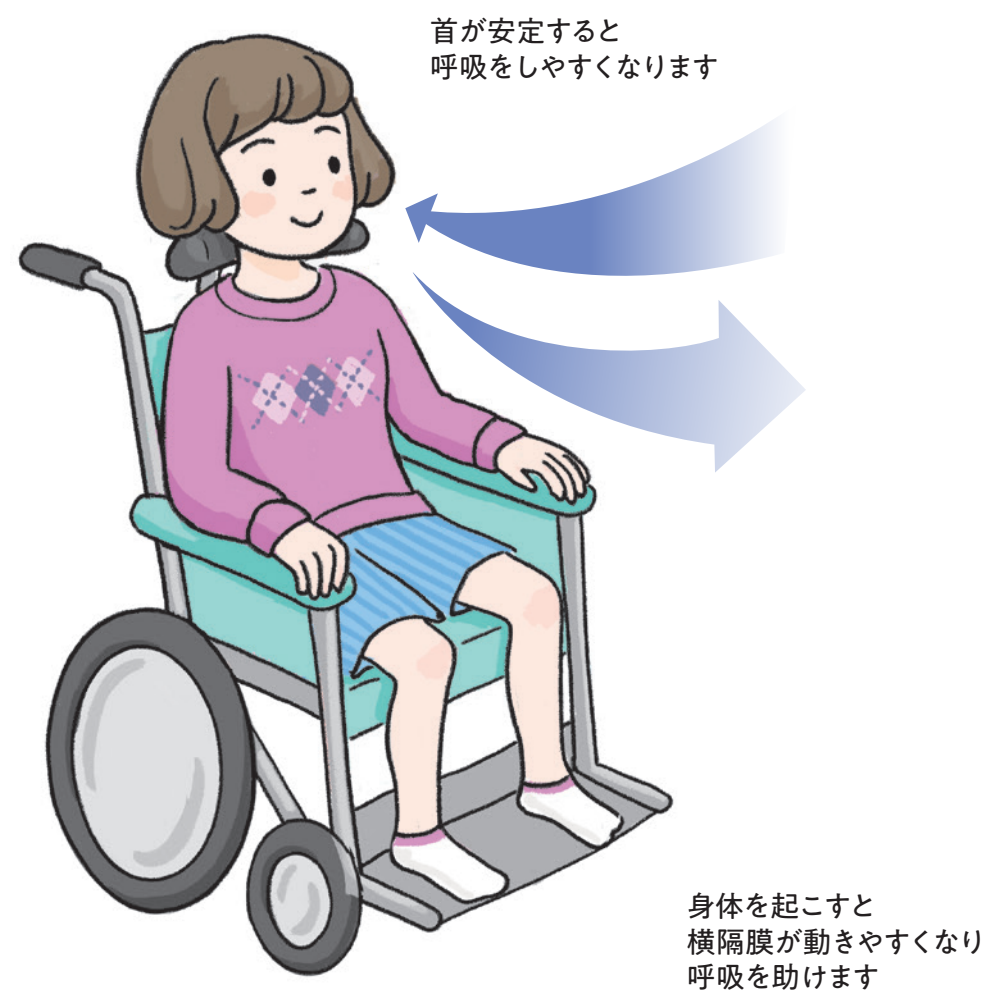
背中を少し丸めると
息を吐きやすくなります

骨盤のほうに
押し下げる感じです

咳の介助をします (息を吸う時の応用編)

咳の介助をします (息を吐く時の応用編)

正しい姿勢



文字や絵をかく時や
食事の時は
前かがみのほうが
楽かもしれませんが

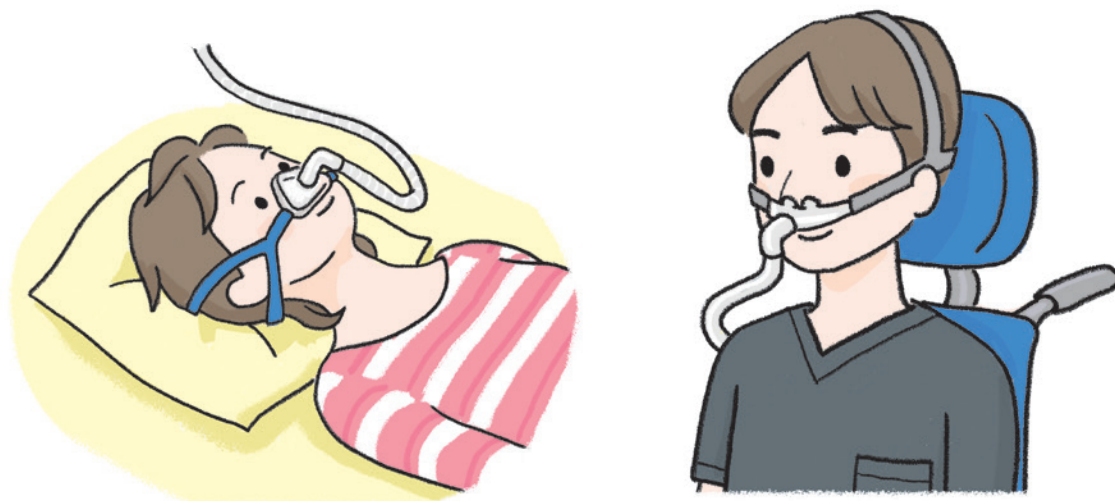
ただし前かがみの姿勢のまま
長く過ごさないように
気をつけましょう

身体を起こして首を支えます

胸を広げます

NPPVとは顔にフィットするマスクをつけて機械から空気を送る人工呼吸法です

気管（肺への通り道）への挿管や気管の切開が不要なため最初に導入しやすい人工呼吸法です



マスクにはいろいろな形があります

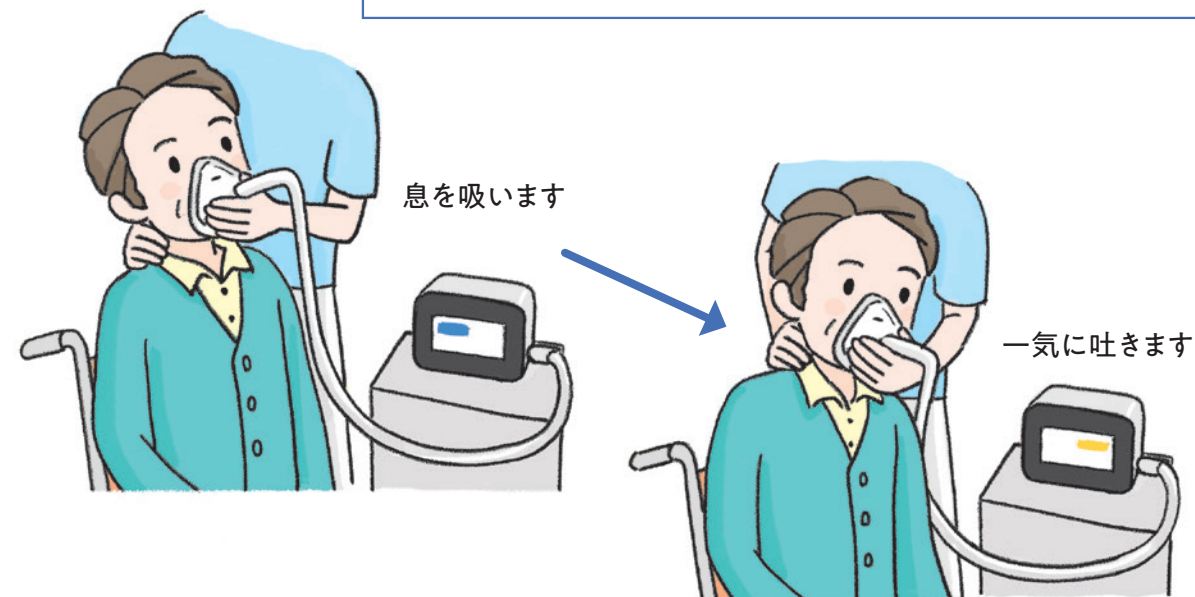
NPPVを快適に使うためどのようなマスクを選ぶかは大事なポイントです

呼吸機能が保たれている間にNPPVを始めることが自発呼吸を長く維持するポイントです

NPPVやMI-Eに関心のある方はぜひ主治医に相談してください

MI-Eは、手で押す咳介助（8～11ページ）では不十分な時に機械を使って行う咳の介助法です

機械で空気を肺に送り込んだ後一気に空気を吸い上げて咳を強め、痰を吐き出させます



非侵襲的陽圧換気療法 (NPPV)

機械による咳介助 (MI-E)



脊髄性筋萎縮症 (SMA) の
患者さんに向けた
**呼吸をよくする
リハビリテーション**

