

呼吸生き息き読本

—慢性呼吸不全・HOTと日常生活—

シリーズ **3**

安定した療養生活を送るために

- 1 急性増悪を防ぐからだの観察と自己管理
- 2 くすり・吸入の自己管理
- 3 息切れを防ぐ呼吸法
- 4 じょうずに痰を切る方法
- 5 呼吸筋体操と運動のすすめ
- 6 息切れを少なくする食事の工夫
- 7 在宅酸素療法を行う人のための社会資源の活用



安定した療養生活を送るために



1

急性増悪を防ぐからだの観察と自己管理

在宅酸素療法を安定して続けていくためには、「カゼ」を防いだり、ひきはじめにいち早く対処することが大切です。そのためには、ご自分の体をよく観察したり、カゼをひかない健康管理を行いましょう。

■カゼをひかない自己管理

1) 自宅で気をつけるポイント

- ・ 1日数回うがい、手洗いを実行。
- ・ 家の中の温度、湿度を一定に。（夏季28度 60%、冬季 18-20度 50-60%）
- ・ 衣類に気をつけ、体を冷やさない。
- ・ 眠りやすい寝室の環境を作り、睡眠をたっぷりとる。
- ・ バランスのとれた食事。（蛋白質、ビタミン、ミネラル）
- ・ 入浴後の湯ざめには注意。
- ・ お茶などの水分を多く取り、痰を出しやすく。
- ・ ご家族、来訪者などからカゼをもらうこともあるため、ご家族の方もカゼを予防を心がけましょう。



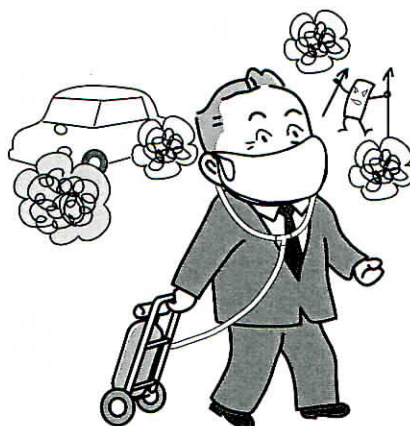
- ・ 外出から帰ったら必ずうがいや手洗いを忘れない。
- ・ よく鼻をかで（鼻づまりにならないように）鼻腔を清潔にする。

ハックション



2) 外出する時に気をつけるポイント

- ・人ごみは避ける。
- ・寒い日は外出を避ける。
- ・外出する時はマスクを使う。
- ・携帯用酸素ボンベの酸素残量を確認する。
- ・帰宅後すぐにうがい、手洗いをする。



・外出の時はマスクを忘れない

3) 予防接種を受ける

- ・インフルエンザワクチン（毎年秋に2回接種する。）
- ・肺炎球菌ワクチン（主治医と相談しましょう。1度の接種で約5年間予防可能です。）

- ・インフルエンザの予防接種を受ける。
- ・カゼをひいたと気づいたら
すぐかかりつけの医師に診てもらう。



4) カゼをひいた時の初期の兆候を知る

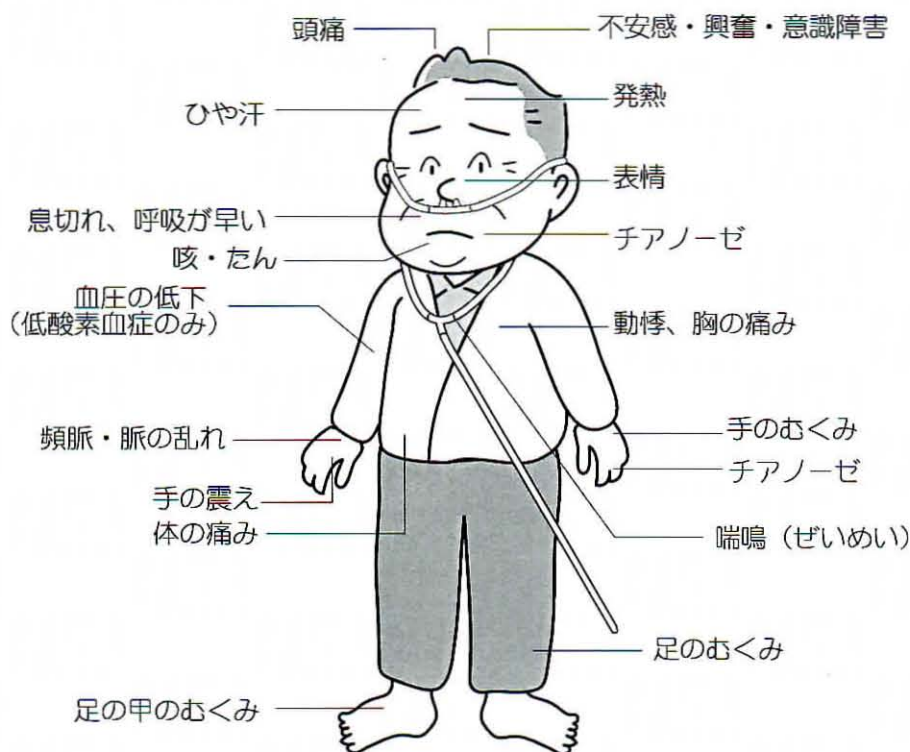
- ・カゼの初期症状は人によって違うこともあります。
背中がゾクゾクする、体がだるい、頭がいたい、息苦しさ強い、喉がいたい、食欲がないなど、以前にカゼをひいた時のひき初めの症状を思い出して兆候を知り、早目に対処しましょう。



■毎日の体の観察

日常の体の状態をよく観察して、体調を知ることが大切です。毎日時間を決めて観察しましょう。

症状観察のポイント



唇が紫色になるチアノーゼ、意識の障害、呼吸の状態など、症状の変化は、家族が気づく場合があります。

<観察のポイント>

- 意識の状態：眠り続けていないか。奇妙なことを言わないか。
- 頭痛：低酸素・高炭酸ガス血症の症状が考えられます。
- 発熱：37.5℃以上の場合、感染の兆候が考えられます。
- ひや汗：冷や汗は低酸素の症状でもあります。
- 表情：つらい表情は息苦しさによることが考えられます。
- 息苦しさ、息切れ：いつもよりも強いのか。呼吸の回数・深さ・音はどうか。
- チアノーゼ：唇や爪の色はいつもと比べてどうか。いつ紫色になったのか。
- 脈拍、血圧：脈の回数や血圧はいつもと比較してどうか。
- 咳（せき）：いつもより強く続いているか。乾いているか湿っているかどうか。
- 痰（たん）：いつもより多いか。何色か。固いのかサラサラとしているのか。
- 動悸：いつおきるか。いつもより強いのか。汗はどうか。めまい・吐き気？
- 胸痛：胸のどこがどのように痛いのか。いつおきるのか。強さはどうか。
- 喘鳴（ぜいめい）：ゼイゼイヒューヒュー、どんな音か。息を吸う時か吐く時か。
- むくみ：尿の量はふだんより少ないか。顔やまぶた、手足末梢はいつもよりむくんで腫れていないか。足のすねを圧迫したあとに指の跡がすねに残らないか。

■すぐに受診することが必要な状態

これらの症状は増悪症状といい、危険な状態です。速やかに受診してください。



息切れが強い。



咳や痰の量が増えた。
痰がクリーム色、黄緑色になった。
痰に血がまざる。痰が固く出しにくい



足の甲やすねがむくむ。(浮腫)



心臓がドキドキする。
脈が乱れる。



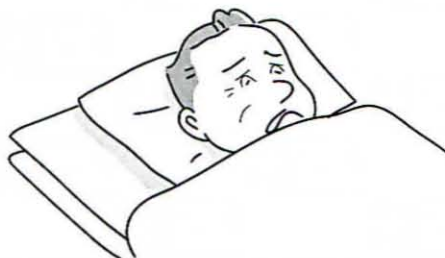
頭が痛い。ボーッとする。
意識がうすれる。



熱がある。(37.5度以上)



唇、爪の色が青い。(チアノーゼ)



体を動かすのがだるく歩きたくない、動きたくない。

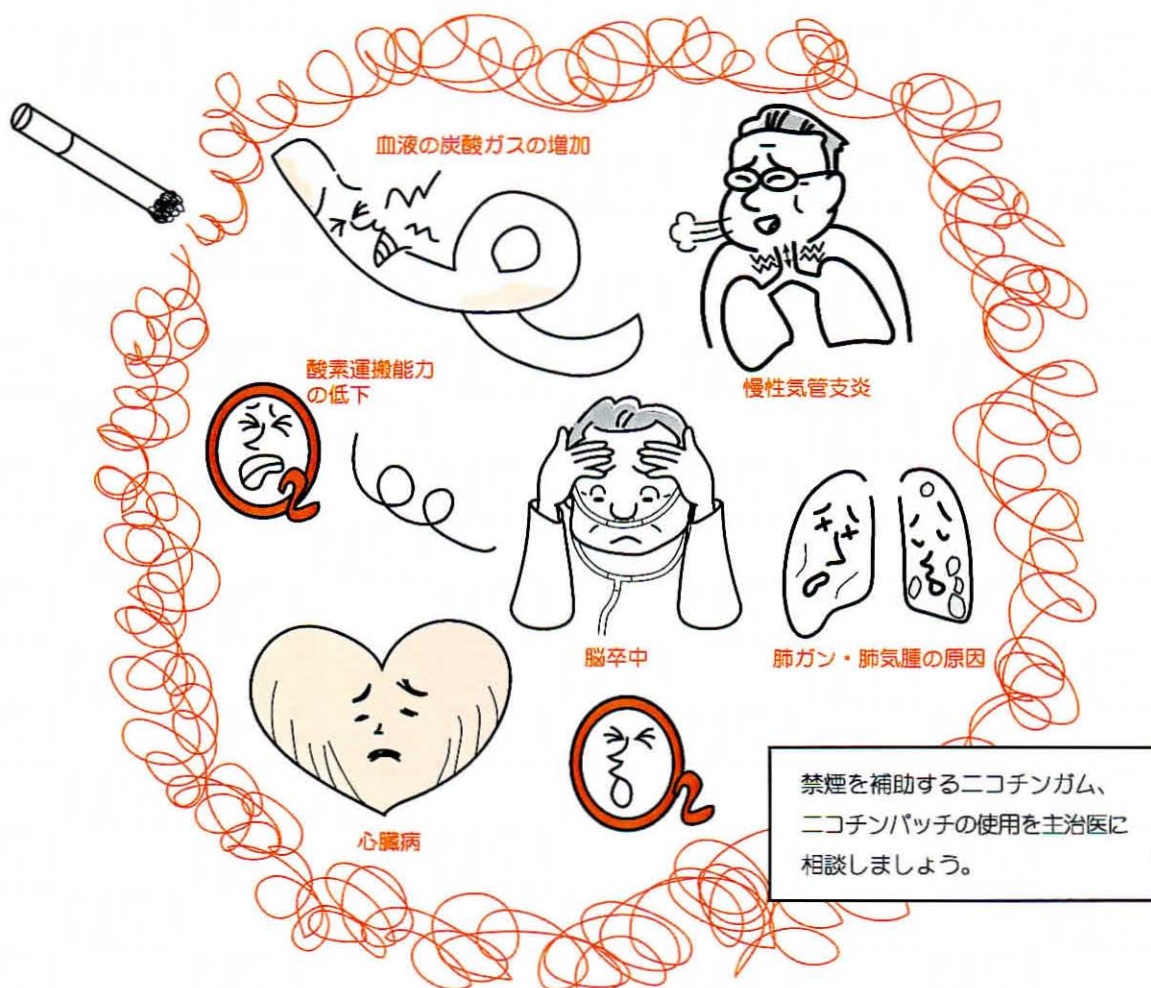
他に食欲がない、体の痛みで深く呼吸できない、痰が出しにくい、夜眠れないときも受診をおすすめします。

あなたの受診病院

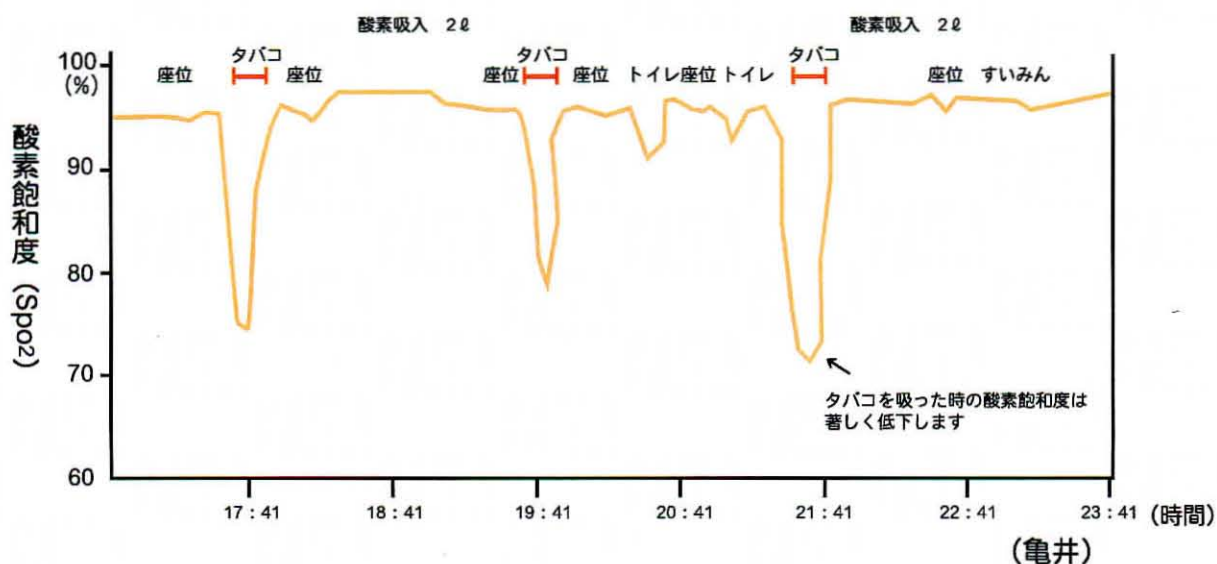
主治医	電話番号
先生	
病院・医院名	
病院（医院、クリニック）	

■タバコは厳禁

喫煙すると気管支粘膜の線毛の動きを低下させ、痰などを出しにくくしたり、細胞に炎症を起こして痰を多く作らせたり、肺の組織を壊します。



■タバコを吸った時の酸素飽和度の低下（肺結核後遺症 73才 男性）



くすり・吸入の自己管理

薬による治療は、症状緩和や病気の治療に大切です。薬の作用と服用の仕方、吸入の方法などを知り、体調を守りましょう。

内服・吸入薬

1) 気管支拡張剤

●抗コリン薬

効 能	副交感神経の働きを抑制して、気管支を拡張させる。	
副 作 用	頭痛、手の震え、悪心、口渇、嘔気など	
薬の名前	吸 入	アトロベント、フルプロン、テルシガン

●β₂刺激薬

効 能	交感神経を刺激して細い気管支を広げ呼吸を楽にする。	
副 作 用	動悸、不整脈、頭痛、手のふるえ、睡眠障害、胸の不快感、嘔吐、食欲不振など	
薬の名前	内 服	フェナミン、イソパール・P、アロテック、イノリン、ベネトリン、ブリカニール、ホクナリン、ベラチン、メプチン、ペロテック、アトック、スピロベント、ブロンコリンなど
	吸 入	セレベント、サルタノール、メプチンエアなど

●キサンチン系薬（テオフィリン薬）

効 能	気管支筋の緊張をとって、気管支を広げる。	
副 作 用	胸の不快感、嘔吐、食欲不振、頻脈、不眠、興奮、不安、頭痛など	
薬の名前	内 服	ネオフィリンM、モノフィリン、テオコリン スロービッド、テオドール、テオロング、テオスロー、テオフルマート、ユニコン、ユニフィルなど

2) 副腎皮質ホルモン（ステロイド）薬

効 能	気管支の炎症を抑える。	
副 作 用	長期間連用すると副腎機能不全、身長伸びの低下、多毛、白内障、高血圧、骨粗鬆症など	
薬の名前	内 服	プレドニゾロン、レダコート、デカドロン、リンデロン、パラメゾン、コートン、コートリル、メドロールなど
	吸 入	フルタイド、パルミコート、アルデシン、ベゴタイド、タウナス、ベクラゾンなど

3) 去痰剤

効 能	痰を溶かしたり粘り気を低下させる。	
副 作 用	ごくまれに胃のむかつき	
薬の名前	内服	ビスルボン、ムコダイン、ゼオチン、ペクタイト、ムコソルバン、ムコサルなど
	吸入	ビスルボン、アレベールなど

4) 抗生物質

効 能	感染症、炎症を抑えます。
副 作 用	じんま疹などの過敏症、下痢、食欲不振、肝機能障害、肝不全、貧血など

5) 緩下剤

機 能	便秘傾向の人は、排便時に息苦しさが増しやすいので、緩下剤の処方を受けましょう。
薬の名前	ミルマグ、アローゼン、ラキリペロン、プルゼニドなど

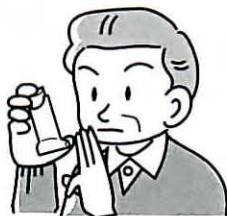
吸入薬の使い方

1) 定量噴霧式吸入器 (MDI) の使い方

エムディーアイ



① キャップをはずし容器をよく振る。



② 吸入口を口から指3本ぶん離して持つ。



③ 息を軽く吐いた後、息を吸い込むと同時にポンベを押して吸入する。



④ できるだけゆっくりと息を吸い込み、十分に吸い込んだら数秒間、息を止める。

吸入後、口や喉に付着した薬を水ですすいでください。特に吸入ステロイドの場合は、口の中にカンジダと呼ばれる菌の感染を起こしやすいので念入りに。

2) スペーサーの使い方

MDI は、ポンベを押すと同時に息を吸わなければなりませんが、このタイミングがあわせにくい人や、セキがひどくて吸入が難しい人は、吸入補助具「スペーサー」を使いましょう。



① MDI をよく振り、スペーサーに装着してポンベを押し、薬液の霧をスペーサーの中に噴射する。



② スペーサーの中の霧をゆっくりと吸入する。



吸入しにくい場合は、スペーサーを手で押しながら吸入してもよい。

3) ネブライザーの使い方

ネブライザーは薬液を霧状に変えて吸入する装置です。薬液を使う直前に入れて使用します。



ハンドネブライザー

息切れを防ぐ呼吸法

呼吸の病気をお持ちの方は、体の中の酸素が不足しているため、体を動かしたりすると息切れがしたり、動くことがおっくうになりがちです。息切れをしない正しい呼吸方法を習得しましょう。

●口すぼめ呼吸をやってみよう

1,2と数える



1,2,3,4と数える



■正しい呼吸方法

1) (息を吐く時) 口すぼめ呼吸 1, 2, 3, 4・・・

口をすぼめてゆっくり息を吐きます。

肺の中の空気を十分に吐き出し、たくさんの息を吸います。

※息を吐く時は、吸う時の2倍の時間を掛けましょう。

1.2.3.4



2) (息を吸う時) 横隔膜(腹式)呼吸・・・5, 6

お腹をふくらませながら、鼻から

ゆっくりと息を吸います。

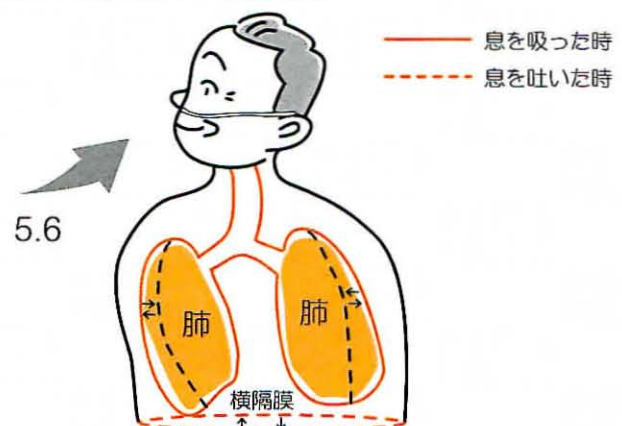
※肩や胸を張って無理にたくさんの息を吸おうとすると、胸式呼吸になりますので、気をつけましょう。

5.6



2つの呼吸法をリズムカルに繰り返すことによって、息を吸うこと、吐くことが楽になり、よりたくさんの酸素を体内に取り込めるようになります。

●なぜ「口すぼめ呼吸」「横隔膜(腹式)呼吸」が有効なのでしょう？



「口すぼめ呼吸」

空気の通り道が広がり、たくさんの息を吐き出すことができます。

「横隔膜(腹式)呼吸」

横隔膜を下げることによって肺を広げ、たくさんの空気を取り入れることができます。

練習してみましょう！

1回約10分を目安に1日2～3回行いましょう。

1) 寝た姿勢での練習

あお向けの状態で、ひざを軽く曲げましょう。

「1, 2, 3, 4」の口すぼめ呼吸でゆっくりと息を吐く。

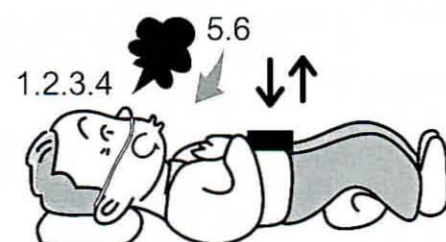
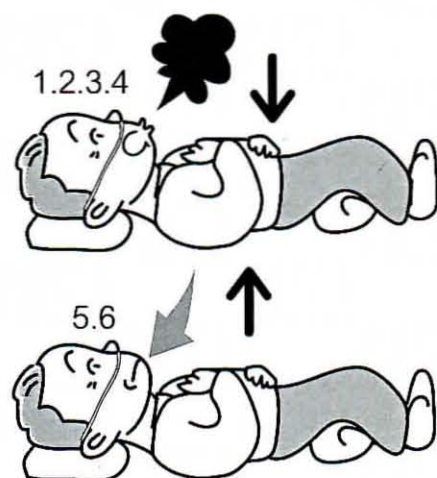
「5, 6」の横隔膜呼吸で、お腹を膨らませて鼻から息を吸う。

2つの呼吸法をリズムカルに、ゆっくりとくり返す。

※慣れてきたら、お腹の上に手を置くか、本などのおもり（1Kgくらい）を置いて、お腹の動きを確かめながら練習しましょう。横隔膜の鍛錬もできます。

器具を使った方法もありますので、主治医と相談しながら練習しましょう。

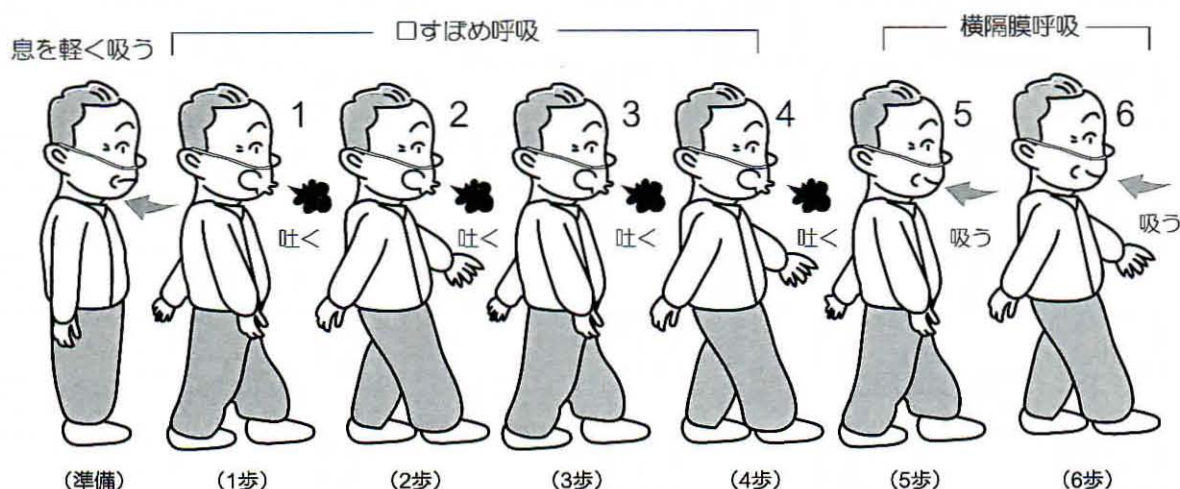
呼吸訓練器具：スレシヨールド®など



2) 歩きながらの練習

「1, 2, 3, 4」の口すぼめ呼吸でゆっくり息を吐きながら4歩歩きます。

「5, 6」の腹式呼吸で、お腹を膨らませて鼻から息を吸いながら2歩歩きます。



息が苦しくなったら無理せず、立ち止まって口すぼめ呼吸と横隔膜呼吸を繰り返してください。

■息切れをやわらげるコツ

体を動かすときに、□すぼめ呼吸と横隔膜呼吸を繰り返すことで息切れをやわらげることができます。

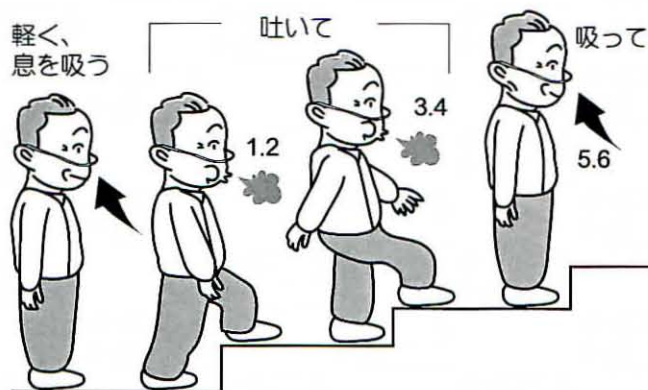
動作をする時は、息を吐きながら行うのがコツです。

階段の上り下り

階段を上ったり下りたりする前に、呼吸を整え、軽く息を吸います。

□すぼめ呼吸でゆっくりと息を吐きながら階段を2段上り（下り）ます。立ち止まって、横隔膜呼吸でお腹を膨らませて鼻から息を吸います。

※重症の場合もしくは息切れがひどい場合は、1段1段ゆっくりと呼吸してください。



服を着る時

床に座って服を着ると胸を圧迫し息苦しさが増すので、いすに座って着るようにしましょう。着る前に軽く息を吸います。□すぼめ呼吸でゆっくりと息を吐きながら着ます。横隔膜呼吸でお腹を膨らませて鼻から息を吸いながら着ます。



※上着の袖を通すときは、胸より腕を上げないように注意しましょう。

靴を履く時

いすに座って靴を履きましょう。履くまえに軽く息を吸います。□すぼめ呼吸でゆっくりと息を吐きながら前かがみになり、靴を履きます。体を元に戻し、横隔膜呼吸でお腹を膨らませて鼻から息を吸います。



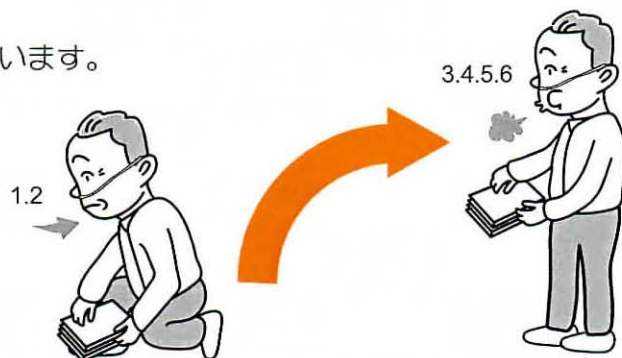
物を持ち上げる時

動かす物を体に近づけ腰をおとし、息を1.2と吸います。

3.4.5.6と息を吐きながらひざをのばし、

おなかに力を入れて、立ちます。

両足を離して立つと、体がより安定します。



歯を磨く時

腕をなるべく下げます。

いすを使い、腕を台に固定すると、呼吸が楽になります。



入浴する時

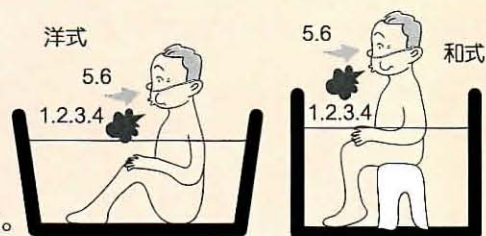
椅子に座り体や頭を洗う前に軽く息を吸います。□すぼめ呼吸でゆっくりと息を吐きながら洗います。腹式呼吸でお腹で息を吸うようにして、□から息を吸いながら洗います。

※頭を洗う時は、腕を肩より上に上げないように、首を少し傾けて洗いましょう。



入浴の注意

- ・浴槽の湯量は、胸の高さまで。(余分な水圧は呼吸を圧迫します。)
- ・深い浴槽の場合は、浴槽の中に椅子をおき腰掛けた状態で。
- ・浴槽への出入りはゆっくりと。
- ・入浴は早めに切り上げる。(長湯は体力を消耗します。)
- ・ひげをそるときは、特に注意。無意識に息を止めがちになります。



トイレに入る時

便座に腰かけ、軽く息を吸います。□すぼめ呼吸でゆっくりと息を吐きながら排便します。終わったら腹式呼吸でお腹を膨らませて鼻から息を吸います。

※便器は洋式にしましょう。

※排便後は、ゆっくりと動くようにしましょう。



じょうずに痰を切る方法

痰には、空気とともに吸い込んだホコリやウイルスなどが集まっています。痰が気管支の中にたまると、空気の通り道が狭くなり、気管支炎・肺炎など、急激な病気の悪化の危険があります。こまめに痰を出すように努めましょう。

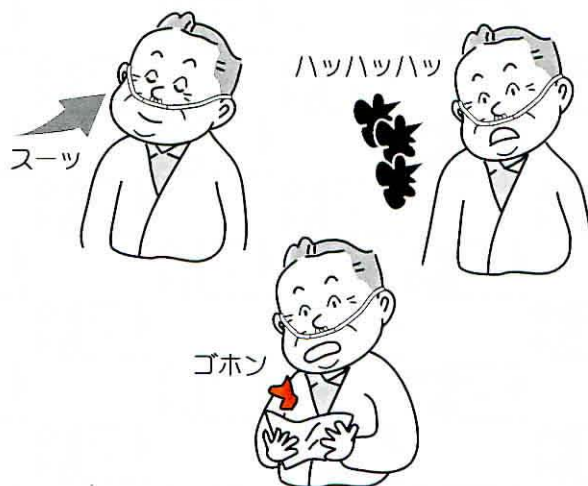
- 1) 1日のうちで痰のたくさん出る時間を知っておきましょう。
(朝起きた時、寝る前に痰が多くなる傾向があります。)
- 2) その時間には、うがいをし、コップ1杯くらいのぬるま湯を飲むようにします。(ぬるま湯を飲むと痰がやわらかくなり、出しやすくなります。)
- 3) 痰のある場所を高くなるようにして、重力を利用して痰が出やすくなる姿勢を2～3分とります。(体位排痰法)。慣れてきたら姿勢をとる時間を少しずつ延ばしましょう。



※主治医の先生に相談して体位を選ぶようにしましょう。

痰を出す呼吸法

- 1) 鼻からすーっとゆっくり息を吸います。
- 2) 口を軽く開いて「ハッ、ハッ、ハッ」と息を勢いよく吐きます。(ハフイング)
- 3) 痰が喉まで上がってきたら強く咳をして痰を出します。
- 4) リラックスした状態であせらずに1～3を繰り返しましょう。
- 5) 出した痰はティッシュペーパーにとり、痰の切れ方、量、色を確認しましょう。



このような時は早めに受診を！

痰の切れが悪くなった、痰の色が黄色、黄緑色に変化した、痰の量が増えた、痰に血が混じる

●痰を上手く出せない時は

気道にある痰は振動を与えると出しやすくなります。

ご家族の方に、お椀型の手で背中を軽くたたいてもらう。

(パーカッション)



マッサージ用のバイブレーターを背中にあてて振動を与える。

(バイブレーション)



●スクイーピング

介護者の手を広げて、痰のある胸部にあて、本人の息を吐く時に合わせて

背中や胸を500 g 位の軽い力で圧迫して痰を移動させます。(スクイーピング)

■パニックコントロール

急激に息切れが起こったときは、口すぼめ呼吸と横隔膜呼吸を同時に使って呼吸パターンを整えましょう。

●リラックスしましょう

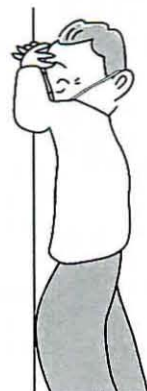
- ・いすに座り腕で体を支えながら前かがみになります。
反り返ったり横になったりすると胸の動きを制限します。

●座るところが無い場合は

- ・何かに寄りかかり、頭の前で腕を組むと楽になります。
- ・お腹、胸、顎の筋肉をできるだけ楽にしましょう。
筋肉に手を当てながらリラックスするようにいい聞かせてください。
- ・目をつぶってください

●パニック呼吸

- ・鼻と口から精一杯息を吸い込んでください。
鼻で呼吸できるようになるまで口で息を吸い込むようにしてください。
- ・口から息を吐いてください。必要なだけ息を吸い込みます。
楽に呼吸できるようになるまでは、息を吐く時間を徐々に長くします。
15分くらいかかりますが、辛抱強く続けてください。



呼吸筋体操と運動のすすめ

呼吸筋ストレッチ体操を行って、呼吸に使う筋肉のコンディションを整え、息切れを減らし、呼吸しやすくします。

■呼吸に使う筋肉の体操

呼吸筋のストレッチ体操は、運動ではなく、呼吸のコンディションを整えるものです。筋肉から脳に正しい信号が送られることで、息切れを減らすことができ、より健康的な毎日が過ごせるようになります。

1回につき1つの体操を5～10回ずつ、1日3回が目安です。

体操・運動を始める前に

- ・主治医の先生とよく相談してから始めましょう。
- ・酸素の流量を必ず確認しておいてください。
- ・口すぼめ呼吸と横隔膜呼吸を常に行ってください。
- ・動きやすい服装で行いましょう。
- ・体調の変化がないか確認しましょう。
- ・食直後は避けましょう。
- ・食事や栄養にも気を配りましょう。

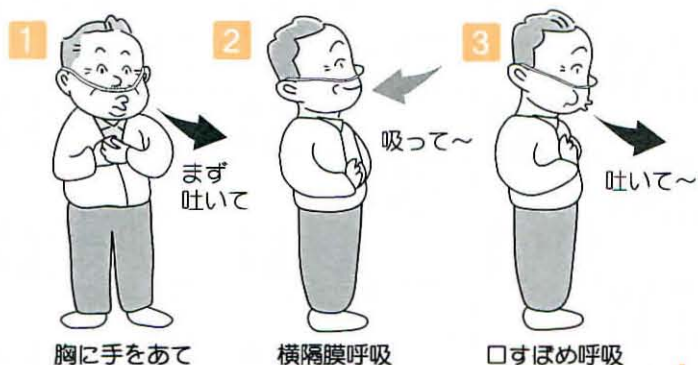
このような時は体操を休んでください。

- ☒ カゼなどで体調がよくない
- ☒ 疲労感がある
- ☒ 脈がいつもよりはやい
- ☒ 動悸がする
- ☒ 息切れがひどい
- ☒ 咳がひどい
- ☒ 爪の色が紫色だ

息を吸う呼吸筋のストレッチ

●息を吸う筋肉（首の前面、胸の上部）を伸ばします。

- 1 両手を胸にあてて息をゆっくりと吐きます。
- 2 横隔膜呼吸で鼻から息をゆっくりと吸いながら、あごを前上方に突き出し、首の前面と胸の上部の筋肉を伸ばします。
- 3 口すぼめ呼吸で再度ゆっくりと息を吐き出し、もとの姿勢に戻します。

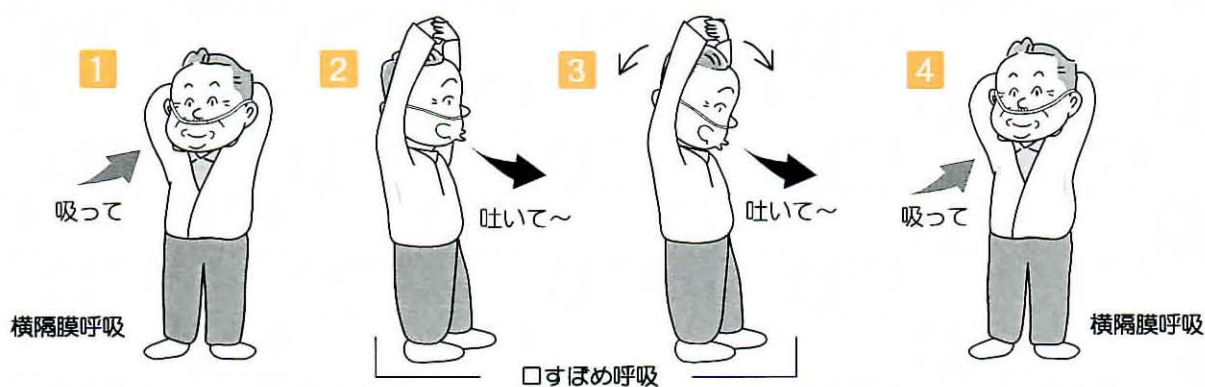


息を吐く呼吸筋のストレッチ

●息を吐く筋肉（体の脇や胸の下部）を伸ばします。

- 1 両手を頭の後ろで組み、横隔膜呼吸でゆっくり鼻から息を吸います。
- 2 □すばめ呼吸で息を吐きながら、手を組んだまま腕をゆっくり上に伸ばします。
- 3 首を前に倒し、伸ばした腕を後ろに引きます。
- 4 横隔膜呼吸でゆっくり息を吸いながら姿勢を元に戻します。

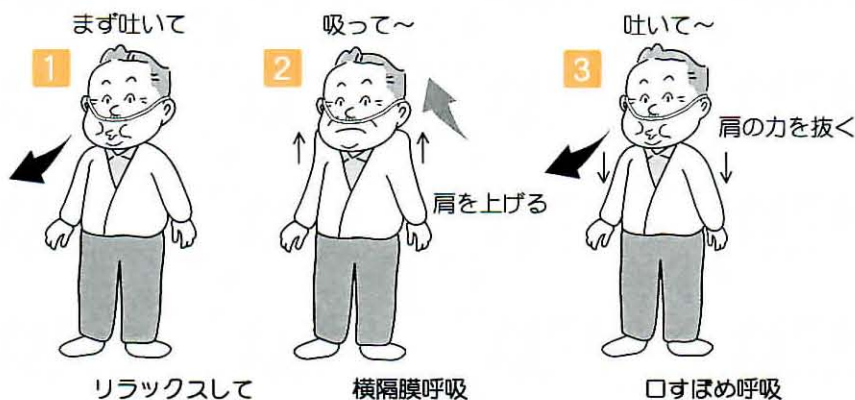
※ 3の動作が難しい場合は、2のあと1の姿勢に戻してください。



肩の上げ下げ

●首、肩のまわりの筋肉をリラックスさせます。

- 1 足を肩幅に開き、背筋を伸ばしリラックスしながら息をゆっくりと吐きます。
- 2 横隔膜呼吸で鼻からゆっくりと息を吸いながら、両肩を上げます。
- 3 □すばめ呼吸でゆっくり息を吐きながら、肩の力をぬいてゆっくりと下ろします。



背中と胸の呼吸筋のストレッチ

●息を吸う筋肉（背中の上部、胸の上部）を伸ばします。

- 1 両手を胸の前で組み、息をゆっくり吐きます。
- 2 横隔膜呼吸で息を吸いながら、手を組んだままゆっくり腕を前に伸ばします。
- 3 腕を動かしながら背中を丸めて「へそ」を見るような姿勢をとります。
- 4 口すぼめ呼吸で息をゆっくりと吐きながら元の姿勢に戻します。



体の脇の呼吸筋のストレッチ

息を吐く筋肉（体の脇）を伸ばします。

- 1 片手を頭に、反対の手を腰に当て、横隔膜呼吸でゆっくりと鼻から息を吸います。
- 2 口すぼめ呼吸で息を吐きながら、体を倒し、脇を伸ばします。
- 3 息を吐ききったら、元の姿勢に戻します。
- 4 手を逆にして、反対側も同様にストレッチします。



胸の呼吸筋のストレッチ

息を吐く筋肉（胸部）を伸ばします。

- 1 両手を腰の後ろに回して組みます。
- 2 横隔膜呼吸でゆっくりと鼻から息を吸いながら、両肩を内側に寄せます。
- 3 口すぼめ呼吸で息を吐きながら、組んだ両手を後ろに引っ張ります。
両肩も一緒に後ろに引っ張るようにしましょう。
- 4 息を吐ききったら、元の姿勢に戻します。



●息切れにあった運動や体操を行いましょう

※ 1日30分週3回以上行いましょう。 ※酸素吸入の量を運動時の処方流量にあわせましょう。

息切れの程度	運動・体操のやり方
話をする・身の回りのことをすると息切れがする。	椅子に座って上半身を鍛える運動 おもりやダンベルを両手に持って 手を左右や前に上げます。（2分運動2分休憩）
休み休み50メートル歩ける	ゆっくり歩く 無理せずゆっくり楽な速さで 2分間歩いて2分間休憩しながら出来るだけ歩く。 上半身も鍛えます。
健康な人と同じように動くことができる。 平地なら自分のペースで1キロメートル以上歩ける。	少し早く歩く 普通より早い速度で10分歩き5分 休憩をくり返して合計30分以上歩く。 万歩計で記録をつけるのもよいでしょう。

息切れを少なくする食事の工夫

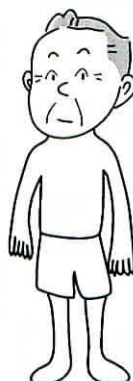
■体重管理と食事あなたはどちらのタイプ？

太りすぎタイプ



脂肪が横隔膜を下から圧迫し、横隔膜の動きが悪くなると効率のよい呼吸運動ができず、動脈の血液に二酸化炭素がたまりやすくなり、息切れが強くなります。

やせすぎタイプ



呼吸に必要な筋力が低下するため息切れがおこります。また、栄養不足のために感染症にかかりやすくなったり、疲れやすくなります。



適正な体重コントロールを心がけましょう。

あなたの現在の体重は kg です。

目標体重〔身長()m〕²×22= kg です。

(例) 身長1m50cmの方は $1.5 \times 1.5 \times 22 = 49.5$ kg

●あなたに必要なカロリーを考えましょう。

一日に摂取するカロリーは安静時代謝量の1.5倍が目標です。

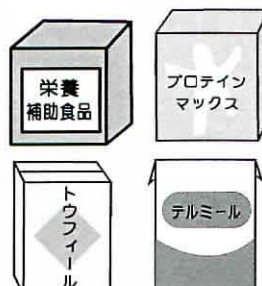
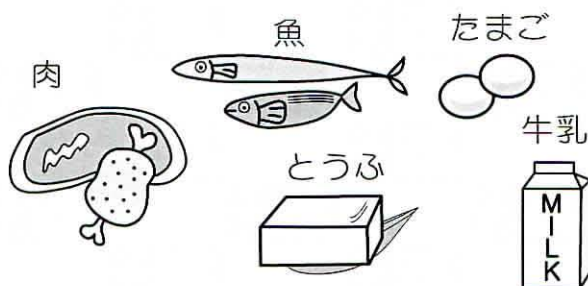
●男性 $1.5 \times 11.5 \times \text{体重 (kg)} + 952$ ●女性 $1.5 \times 14.1 \times \text{体重 (kg)} + 515$

あなたに必要なカロリーは1日 kcalです。

(体重50 kg の男性で1814kcal、女性で1572kcalが目安となります。)

●食事は高カロリー、高タンパク質が基本です。

栄養補助食品



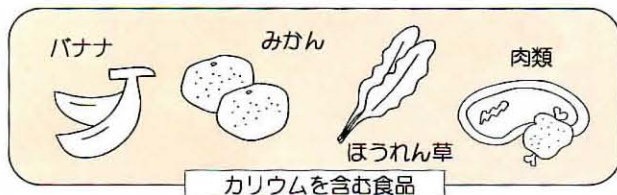
※やせている方が適正体重をめざすためには栄養補助食品なども上手に利用しましょう。

■上手に食事をとるための工夫

- 1回に食べる量を減らして、6回食など回数を増やしましょう。
- 胃や腸内でガスが発生しやすい食品は避けましょう。
- 塩分は1日10g以下にしましょう。



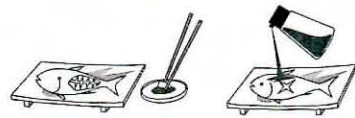
- 水分を十分に摂りましょう。ただし、心不全を合併している人は主治医に相談しましょう。
- 禁煙しましょう。
- 利尿薬を服用している方は、カリウムを多く含む食品を取りましょう。



- ステロイドを服用している方は、カルシウムを多く含む食品を取りましょう。



- 夕食後は2、3時間後に就寝しましょう。



塩分をひかえる方法 (1日10g以下)

- ・醤油はかけるよりつけて食べる。
- ・漬物は少なめにする。
- ・塩分の多い調味料は少なくする。
- ・インスタント食品、加工品(練り製品、干し物)はできるだけさける。
- ・味噌汁は薄味にする。
- ・めん類の時は汁は飲まないようにする。
- ・塩辛い物が好物の人は、塩分を極力減らす。

食べ物に含まれる塩分量

- ・インスタントラーメン1杯 6g
- ・塩さけ(1切れ) 4.5g
- ・かけそば・うどん1杯 4.5g
- ・たくあん2切 1.4g
- ・カレーライス1皿 4g
- ・バター(こさじ2杯) 0.2g
- ・食パン小2切 1g
- ・ソース(こさじ2杯) 0.8g
- ・味噌汁1杯 1.5g
- ・サラダ(中皿1杯) 0.8~1g
- ・梅干し中1個 1.5~2g
- ・おひたし(小鉢1杯) 1.2~1.5g

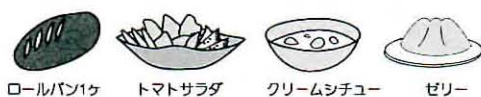


<献立例> 2000カロリーの食事の目安です

◆朝： 540 カロリー



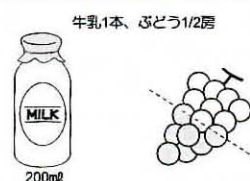
◆昼： 520 カロリー



◆夕： 580 カロリー



◆間食： 200 カロリー



◆間食： 160 カロリー



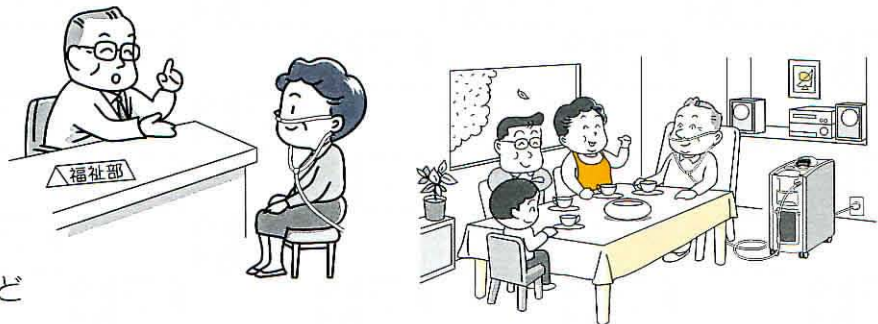
1日合計 2400カロリー：水分 1500ミリリットル

在宅酸素療法を行う人のための 社会資源の活用

■相談窓口

- 1) 保健センター
- 2) 福祉事務所
- 3) 在宅介護支援センター
- 4) 社会福祉協議会、
ボランティアセンターなど
- 5) 医療機関

治療と療養生活、社会生活全般について、医師、看護師、医療ソーシャルワーカーに相談できます。



■身体障害者手帳（身体障害者福祉法に基づく）

呼吸器機能に一定の障害がある人は、「身体障害者手帳」が取得できる場合があります。

＜呼吸器機能障害の等級とその基準＞

等級	障害の程度	判定のめやす
1級	呼吸器の機能障害により自己の身の辺の日常生活活動が極度に制限される方	呼吸困難が強くほとんど歩けない。 呼吸障害のため予測肺活量1秒率（以下指数という）の測定ができない。 または、動脈血O ₂ 分圧が50Torr以下。
3級	呼吸器の機能障害により家庭内での日常生活活動が著しく制限される方	指数が20を超え30以下。もしくは動脈血O ₂ 分圧が50Torrを超え60Torr以下。またはこれに準ずる場合。
4級	呼吸器の機能障害により社会での日常生活活動が著しく制限される方。	指数が30を超え40以下。もしくは動脈血O ₂ 分圧が60Torrを超え70Torr以下。またはこれに準ずる場合。

■申請手続き

- 1) 身体障害者手帳交付申請書
- 2) 呼吸機能障害者診断書
(指定医師の作成した規定のもの)
- 3) 顔写真1枚(横3cm、縦4cm、正面、上半身、脱帽)
- 4) 印鑑

＜申請手続きに必要な書類＞

申請窓口



■主な医療費助成

1) 重度障害者医療費助成制度

身体障害者手帳1級の交付を受けた人には保険診療分の医療費の自己負担分が助成されます。(自治体により差があります。)

2) 老人保健法による医療費助成(自治体により差があります。)

■在宅酸素療法を行う人のための在宅サービス

1) ホームヘルパーの派遣(主に家事援助が受けられます。)

2) デイサービス、ショートステイの利用(各機関に問い合わせてください。)

3) 日常生活用具の給付・貸与

電磁調理器、ネブライザー吸入器、酸素ボンベ運搬車、吸引器、空気清浄器など(各自治体に問い合わせてください。)

4) 交通機関についてのサービス(身体障害者手帳の等級によって異なります。)

(1) JRや私鉄・バス、航空機利用時の運賃(割引制度)

(2) 有料道路通行料金の割引制度(事前登録が必要)

(3) 駐車禁止除外指定車標章の交付

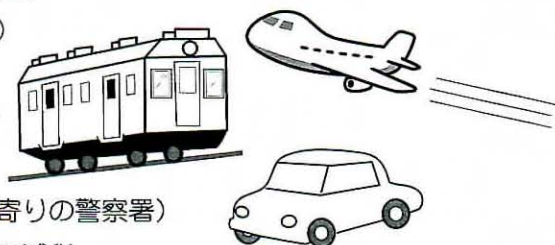
1級・3級の人が自分でまたは介護のため家族が運転する車に交付される。

(自治体により差があります。問い合わせ先: 最寄りの警察署)

(4) 所得税、住民税、自動車税、自動車取得税などの減税

(手帳の等級によって異なります。)

(5) 障害者基礎年金、障害者厚生年金の支給



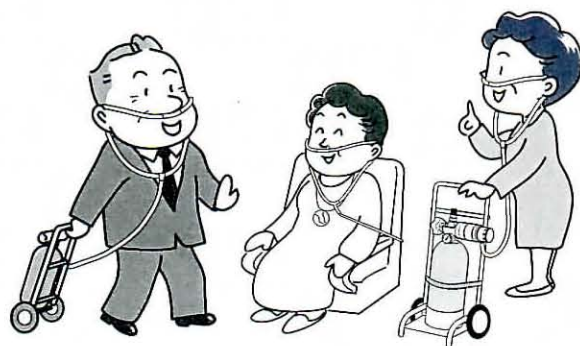
■介護保険制度によるサービスについて

慢性閉塞性肺疾患などが原因で慢性呼吸不全となられ生活に介護が必要である人は、各種の介護保険サービスが受けられます。市町村介護保険担当窓口申請し要介護認定を受けます。サービス利用の際には、1割の自己負担があります。

■患者会

患者同士の交流や患者自身の体験からの情報交換の場となっています。

もみじ会、低肺機能の会(全国組織)や、病院が中心となっている会などがあります。



あなたの薬の一覧表を作しましょう。

薬の見本と名称	作 用	飲み方・使い方				注意すること
		朝	昼	晩	就寝前	

あなたの酸素処方は	酸素供給器名・業者名
安静時（ ）リットル／分	
運動時（ ）リットル／分	
睡眠時（ ）リットル／分	
一日の酸素使用時間（ ）時間	

呼吸生き息き読本

—慢性呼吸不全・HOTと日常生活—

- シリーズ 1 呼吸のしくみと呼吸の病気
- シリーズ 2 在宅酸素療法 (HOT) を始めるために
- シリーズ 3 安定した療養生活を送るために
- シリーズ 4 からだのチェック方法
- シリーズ 5 在宅酸素療法のための療養支援遠隔看護支援システム (LMS-HOT) の活用法
- シリーズ 別冊 呼吸生き息き療養日誌—慢性呼吸不全・HOTと日常生活の記録—



シリーズ 3 安定した療養生活を送るために

製作・著作 聖路加看護大学 亀井 智子、久代 和加子、梶井 文子

慢性呼吸不全・HOTとうまくつき合うための支援館

http://www.kango-net.jp/paxhot_v1/index.html

このシリーズは、文部科学省科学研究費補助金を得て制作した。(不許複製)