

楽しく呼吸ニュース

No. 14

痰は積極的に出しましょう！

痰の出し方 自動周期呼吸法とハフティング

第 14 回の楽しく呼吸会では、西淀病院の理学療法士さんから痰の出し方について教わりました。

①まず準備として**水分補給**をします（喉を潤す、痰も水分を含むと出やすくなるため）。



②続いて横向きに寝ます。

③そして「普通の呼吸 20～30秒」と「深呼吸 3～4回」を2セット繰り返します（自動周期呼吸法）。3セット目は普通の呼吸のあとに大きく息を吸って口を開けて勢いよく「ハーツ、ハーツ！」息を吐いてください（ハフティング）。

④その後3回ほど咳をします。

実は痰がはじめに発生するのは肺の中なんだそうです！**痰が肺に長く留まっていると菌の温床となり、悪影響を及ぼします。**だから上記のように呼吸をうまく使い、積極的に出すことが大切なんですね。その他にも痰が喉のあたりに留まって呼吸がしづらい方にも、上記の方法はおススメです。

口すぼめ呼吸で息切れを楽に！

口すぼめ呼吸とは、**鼻から空気を吸い、口をすぼめながらゆっくり息を吐く呼吸法**です。呼吸が苦しい時（ぜんそく、動いた後など）に行うと、呼吸が楽になり落ち着きます。



具体的には例えば階段を上る際、鼻から息を吸ってから（口をすぼめながら）吐くときに階段を上る、また止まって息を吸い、**吐きながら階段を上る**、と呼吸に合わせて動くかつらさがマシになります。

第 15 回 楽しく呼吸会

呼吸器疾患で苦しむ患者さん同士、日頃の病気の悩みを交流したり、勉強会などを開催していきます。病気と向き合い、お互いが支え合っていくためにつくられた会です。ぜひ気楽にご参加くださいね。



☆11月 15 日（木） 14：00～ 15：30

場所：千北診療所 ♪呼吸リハビリ

☆11月 16 日（金） 14：30～ 16：00

場所：姫島診療所 ♪呼吸リハビリ

ぜん息被害者の救済を求める西淀川の会（準備会）