

## 息苦しさがあるときに、 おくすり以外で工夫すること

### ○姿勢の工夫

横になるときは頭をすこし高くする、クッションに寄りかかる、など、いちばんらくに過ごせるからだの姿勢を考えます。

### ○環境の整備

動くことで息苦しくなるときは、介護ベッド・車椅子・移動式トイレなどの福祉用具を利用したり、日頃よく使うものを手の届く範囲に揃えたりするなど、からだを動かさなくても不自由なく日常生活をおくれるような工夫をします。

### ○風通しをよくする

息苦しさがあるときには、部屋の温度はすこし低くするとらくに過ごせることが多いようです。また、やさしく空気が流れているのを感じることで、息苦しさが和らぐこともあります。

### ○呼吸法

息苦しさを感じたときには、ゆっくり大きく呼吸をすると落ち着くこともあります。

深呼吸や、腹式呼吸、口をすぼめて息を吐く、などは、呼吸筋の運動にもなります。

周りの人にできること

患者さんが安心できるような関わりが、症状の緩和にもつながります。

例) そばにいる、背中をさする、手を握る、など  
また、息苦しい時にはどの頓用薬を使ったらよいか、周りの人が知っておくことも安心につながります。

## 呼吸器症状について



茨城県立中央病院

緩和ケアセンター

緩和ケア病棟

〒309-1793

茨城県笠間市鯉淵 6528

T E L 0296-78-5420

F A X 0296-78-5421

茨城県立中央病院

緩和ケアセンター

緩和ケア病棟

## 「呼吸器症状」に困るとき

息苦しさ、息切れ、咳、痰がらみ、などの症状をまとめて「呼吸器症状」と呼びます。

呼吸器症状は患者さんの日常生活に、おおきく影響してしまいます。

例) 長い距離を歩けなくなる

食事、入浴、排泄など、日常の動作が  
つらい  
息苦しさを感ずるたびに不安な気持ちになる

## 病棟内の設備

がん患者さんによくみられる呼吸器症状の原因には、以下のようなものがあります。

- ・ 肺の腫瘍（肺癌、転移性肺腫瘍、リンパ管症）
- ・ 肺炎
- ・ 胸水（胸に水が溜まって肺が膨らみにくくなる）
- ・ 横隔膜挙上（お腹の病気や腹水のために、肺が押し上げられて膨らみにくくなる）
- ・ 気道狭窄（空気の通り道が狭くなる）
- ・ 貧血
- ・ 肺気腫や喘息などの持病
- ・ 痛み（呼吸で痛みが強くなる場合、など）
- ・ 不安

患者さんのなかには、呼吸器症状（とくに息苦しさ）を感じると、「このままでは死んでしまう」と思い、つよい不安に襲われるかたもいます。

その不安のためにさらに息苦しさを強く感ずる、という悪循環を生じてしまいます。

## 「呼吸器症状」に困るとき

診察や検査をして、呼吸器症状がなぜ起きているのかを明らかにしたうえで、取り除くことのできる原因がある場合には、原因への治療をおこないます。症状への治療も、それと平行しておこないます。

### 原因への治療

例)

- ・ 肺炎 → 抗生物質で治療
- ・ 胸水・腹水 → 利尿剤（尿から余分な水分を排出する）  
ドレナージ（針を刺して水を抜く）
- ・ 貧血 → 輸血、鉄剤
- ・ 痛みの治療
- ・ 不安や気持ちのつらさ → 専門の医師の診察

### 症状への治療

例)

- ・ 酸素の値が低い時には、酸素投与をします
- ・ 点滴の水分量が多すぎないか見直します
- ・ 炎症を抑える → ステロイド
- ・ 息苦しさを抑える → 抗不安薬  
医療用麻薬
- ・ 痰の切れを良くする → 去痰薬

医療用麻薬を「痛みに対して使う」ことはよく知られていますが、「息苦しさ」「咳」の症状にも、医療用麻薬が有効であることが分かっています。

医療用麻薬と聞くと不安に思われるかたもいらっしゃるかもしれませんが、正しい使いかたを守れば、安全でとても有効な薬剤です。

## 医師や看護師へ

### 症状を伝えるときのポイント

呼吸器症状は、患者さんご本人にしか分からないため、つらい症状を我慢せずに、まず医療者へ教えてください。

その際は、以下の点をぜひ医療者にお伝え下さい。

○息苦しさはありますか？

よくある 少しある ない

○咳は出ますか？

多い 少しある ない

○痰がからむことはありますか？

多い 少しある ない

○今の症状の治療に満足していますか？

今のままでよい 調整してほしい

○その症状のために、日常生活で困っていることがあれば教えてください。

例) 眠れない、食事がとれない、歩けない、など

○症状が全くないときを「0」、これ以上耐えられないほどつらいときを「10」としたとき、現在の症状はいくつくらいですか？

例) 「安静にしているときは1～2、動いた時は6」

○眠気はありますか？

よくある 少しある ない

頓用薬を処方されている患者さんの場合

○頓用薬を1日に何回使用しますか？

使っていない 回

○頓用薬を使ったあとに、症状は良くなりますか？

症状がなくなる 少し良くなる 不変