

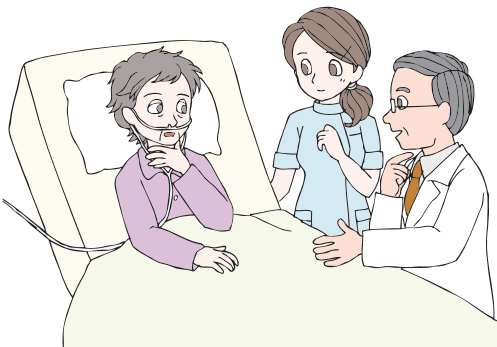
症状の生活への影響

- 長い距離を歩けなくなった
- 息切れを感じるようになった
- 食事，入浴，排泄につらさを感じるようになった
- 気持ちに不安を感じるようになった

こんな原因があります

- 肺の腫瘍
- 肺炎
- 胸水（胸に水がたまる）
- 腹水（お腹に水がたまる）
- 貧血
- 気道狭窄（息の通り道が狭くなる）
- 以前からの肺の病気（例えば，肺気腫や喘息）
- 痛み
- 不安

治療の目標は

- 息苦しさが無い
- 息苦しさにによる日常生活への影響が
できるだけ少ない

こんな診察・検査をします

診察

以下のことがあれば教えてください

- ・ 以前から肺の病気（肺気腫，喘息など）がある
- ・ 痛みがある
- ・ からただけでなく精神的にもつらく，不安感におそわれる

血液検査

酸素飽和度（血液中の酸素の量）を機械で調べます

胸部レントゲン

- ・ 肺，心臓，骨をみます

CT・超音波検査（必要なとき）

治療は，

3～7日後に見直します

説明を受けた方

説明をした人

月 日

こんな治療をします

原因への治療をします

- 肺炎に対して抗生物質で治療します
- 胸水、腹水、心嚢水に対して
 - ・利尿剤（たまった水を尿に出すくすり）を使います
 - ・ドレナージ（管でたまった水を抜くこと）をします
- 貧血に対して、輸血をします
- 痛みの対処をします
- 不安や精神的なつらさを専門の医師が診察します
-

症状に対してはこのように対処します

- 酸素の使用
あなたの息苦しさに合った酸素の量や生活の中での使い方を提案します
 - 点滴の調節
点滴が多いと息苦しさの原因になることがありますので、適切な量で行います
 - 咳・痰への対応
- ➡
- 炎症を抑えることで呼吸を楽にするため、ステロイドを用います
 - 苦しいときに頓服で抗不安薬または医療用麻薬を用います
- ↓
- 定期的に抗不安薬や医療用麻薬を用います

ステロイド

- ・炎症を減らすことで呼吸困難をやわらげます
- ・長期間使用することで、顔がまるくなる、胃潰瘍、血糖値が上がる、感染を起こすことがあります
- ・口の中にカンジダという真菌が増えることがあるので、毎日歯みがきをしてください。舌に白いものがついてとれないときは、カンジダ症の可能性があるので医師に伝えてください
- ・まれに不眠、いらいらを生じます。生じた場合、減量・中止しますので医師に伝えてください

医療用麻薬

- ・浅い呼吸を深く落ち着いた呼吸にしたり、咳をおさえることで呼吸困難をやわらげます
- ・麻薬中毒になったり、“おかしく” なったりすることはありません。詳しくは、「医療用麻薬をはじめて使用するとき」のパンフレットをご覧ください

こんなおくすりを使います

■定期的に使用するくすり

■症状が強いときに使用するくすり

時間間隔で 1日 回まで



こんなケア，工夫をします

息苦しさをやわらげるためにご自分で工夫をされていることがありますか？

●姿勢の工夫

- 息苦しさが一番楽になるようなからだの姿勢やベッドの調節を考えます

●環境の整備

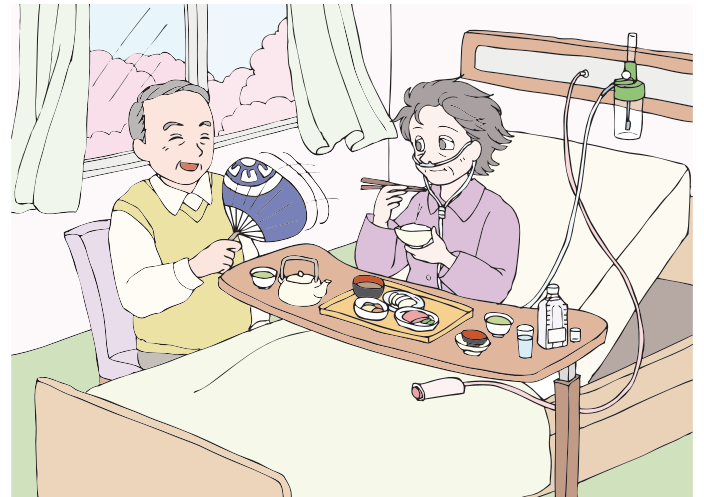
- 日常よく使うものはベッドの周りに置いておきましょう
- 部屋の温度を低くします
 - ・換気，窓を開ける
 - ・扇風機やうちわで流れる空気を感じられるようにする

- 息苦しくても移動ができるようなベッドの配置，トイレ，部屋の間取りの工夫をします

- ・トイレの場所
- ・寝具（ベッドまたは布団）
- ・移動方法（歩行または車いす）
- ・食事の姿勢

●苦しいときに使用するくすり

- 苦しくなったときにすぐに飲めるように手元に置いておきましょう



●ご家族に手伝っていただけること

ご本人の不安を解消するお手伝いです

- 息苦しいときにそばにいること
- 眠る前にそばにいること
- 背中をさする，手を握る
- 息苦しくなったときに，どんなくすりを使ったらよいのかを，確認しておきましょう

呼吸法（リハビリテーション）

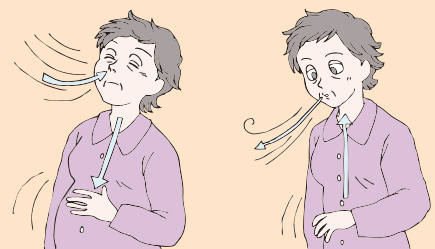
・腹式呼吸の方法

- 1) あおむけに寝て両手をお腹と胸にのせます
- 2) 息を十分に吐き出します
- 3) 口を閉じて，鼻から深く息を吸い込みます
- 4) 口をすぼめてゆっくりとお腹をへこませるようにします



・口すぼめ呼吸

- 1) 鼻から深く息を吸い込みます
- 2) 口をすぼめて，長く息を吐き出します



医師や看護師にはこうお伝えください

①質問票に記入して伝えてください。

■息切れ（息苦しさ）に関して一番つらいこと、困っていることを教えてください

■息苦しさを10段階で教えてください

■この他に以下のことを教えてください

- ・たん…なし 少しあり 多い
- ・せき…なし 少しあり 多い
- ・眠気…なし あり あり
(不快ではない) (不快)

診察のときには、「生活のしやすさに関する質問票」「わたしのカルテ」を持ってきてください

②口頭で上記のことを伝えてください

こんな心配はありませんか？

Q 息苦しいときは、「このままで大丈夫か」ととても不安で、怖い思いがします



A 「息苦しさ」はとても恐怖を感じさせる症状です。短時間でも強い症状があるときには、そのように感じる人が多いです。息苦しさに対応する方法を比較的落ち着いたときに多く見つけておきましょう。薬を飲む、呼吸法、冷たい風を顔に当てるなどの方法を身につけておきましょう

Q 酸素を使っていますが、いつも装着していないといけませんか？

A 人によっては必要なときだけ酸素を使うこともあります。酸素マスクやチューブが不快なときや生活の中でじゃまなとき、安静にしているときには医師と相談して外しても構いません

こんなときは連絡してください

- くすりを使っても症状が変わらない
- くすりを服用してから、眠気が強い
-

