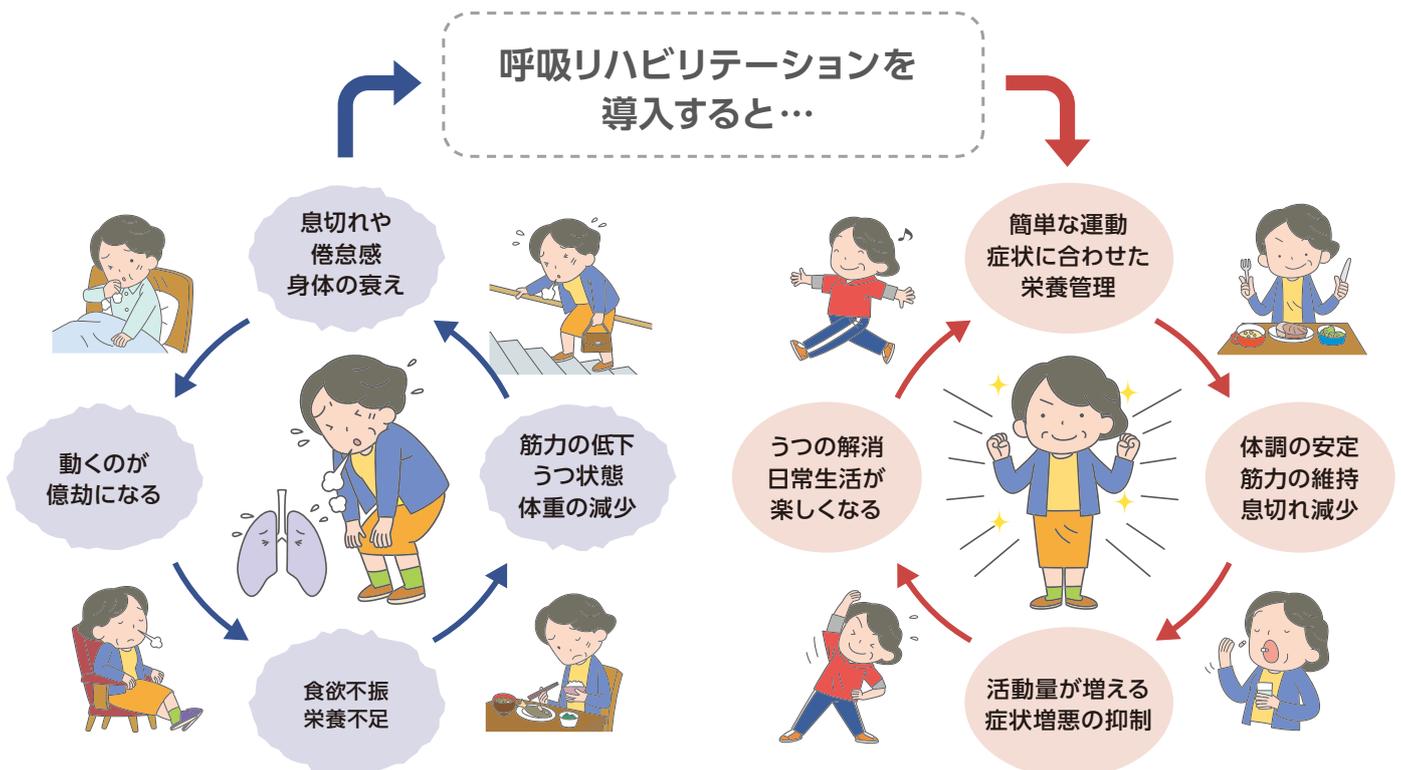


肺NTM症に有効な「呼吸リハビリテーション」



呼吸リハビリテーションにはさまざまな効果

- 肺 NTM 症（非結核性抗酸菌症）の主な症状は咳と痰で、咳が続くことで体力を消耗し、体重も減少します。1回の咳で2kcalを消費するといわれています。
- 治療の中心は薬物療法ですが、呼吸法や排痰法の練習などの呼吸リハビリテーションを併用すると、症状が大きく改善することが分かっています。
- 呼吸リハビリテーションを行うことで、不安やうつ症状、咳、痰の減少や、健康関連 QOL (生活の質) の向上、CRP (体内で起きている炎症を示すマーカー) の値の低下など、さまざまな効果が期待できます。





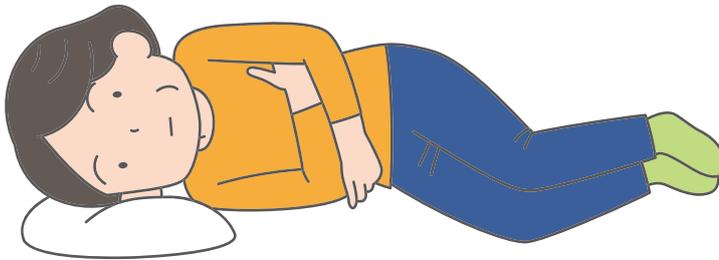
痰を出せば心も体も楽になる！

- 呼吸リハビリテーションの中では、自分で痰を上手に出す「排痰法」が最も重要です。
- 朝、昼、寝る前など1日3回、それぞれ20分以内で行ってください。
- 上手に自分で痰を出せるようになると、咳と痰が少しずつ減少します。
- 咳と痰が少なくなると気持ちも楽になり、よく眠ることができ、生活リズムが改善されます。それにより食欲が増加する人もいます。
- 肺 NTM 症では痰の検査を定期的に行うため、自分で痰を出せるようになることは病態の把握にとっても大切です。

排痰法の具体的な手順

手順
1

横向きに寝て、手を脇の下のところに置きます。



手順
2

鼻からゆっくり息を吸って、
口からゆっくり息を吐いて、深呼吸します。



息を吸った時に、胸が横に
広がっていることを確認します。

ポイント

もう吸えないところまで
胸いっぱい吸ってから
ゆっくりと吐きましょう。

手順
3

(2)の姿勢で休み、痰が上がってくるのを待ちます。



痰が上がってきそうになったら、深呼吸を繰り返します。

手順
4

大きく息を吸って、勢いよく「ハーッ! ハーッ!」と口から息を吐きます。



大きく広げた両手を脇の下に置き、息を吐く時に押さえます。

ポイント

横向きに寝たまま行っても、座って行っても、どちらでも構いません。

手順
5

大きく息を吸って「ゴホン!」と咳をします。



大きく広げた両手を脇の下に置き、咳をする時に押さえます。

ポイント

咳は3回まで。それ以上行くと疲れます。

- ※ 排痰は疲れやすいので、1日2~3回、1回20分以内にとどめましょう。
- ※ 疲れないように、続けて行わず、間に休みを取りましょう。
- ※ 外出前や就寝前など、時間を決めて、日常生活の中で規則的に行いましょう。

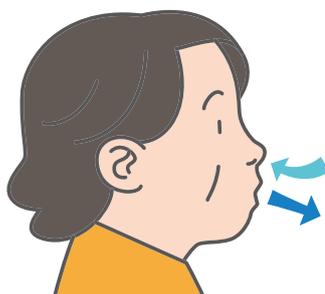


「口すぼめ呼吸」と「腹式呼吸」を身に付けよう

- 鼻から息を吸ってすぼめた口から息を吐く「口すぼめ呼吸」と、横隔膜を使う「腹式呼吸」を併用すれば、たくさんの空気を肺の中に取り入れられるようになります。
- 効率の良い呼吸方法を身に付けることで、今まで息切れのためできなかった動作が徐々にできるようになります。

口すぼめ呼吸

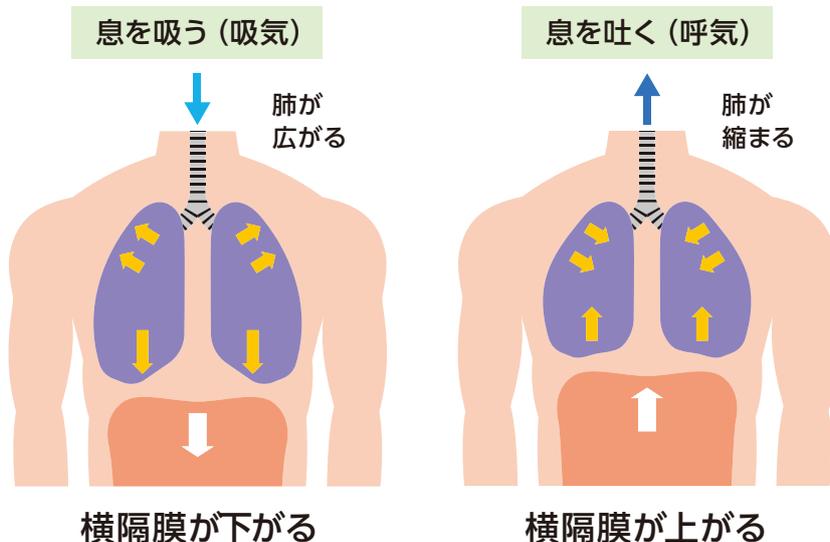
口すぼめ呼吸は、
息を鼻から吸って、
すぼめた口から吐き出す
呼吸方法です



すぼめた口から
息を吐き出すと、気管支を
広げることができます。

腹式呼吸

腹式呼吸は、
横隔膜を使う
呼吸方法です



—— ご不明点がある場合は、主治医の先生にお問い合わせください。 ——

監修：千住秀明氏（びわこリハビリテーション専門職大学 リハビリテーション学部 理学療法学科教授、長崎大学名誉教授）

肺NTM症を
詳しく知りたい方
へのお知らせ



一般の方や患者さん向けに肺NTM症を詳しく知るための
サイトをご用意しています。
ご希望の方は以下にアクセスください。

肺NTM症講座URL

<https://insmed-ntm.jp/>

