

息苦しくなったときの対処法

1/2

➡ 息苦しいと思ったときは、楽になる姿勢をとりましょう

肺線維症の患者さんは、日常生活の中で息苦しさを感じてしまうことがあります。息苦しさを感じたときでも、呼吸を楽にする姿勢を知っておくことで、あわてずに対処することができます。また、息苦しいときは、無理をせずに周りの人に助けを求めましょう。座る場所を探してもらったり、病院に連絡をしてもらうなど、早期に対応することが大切です。

➡ 呼吸を楽にする姿勢

息苦しさを感じたときは、楽になれる姿勢をとりましょう。息苦しくなったときにあわてないように、普段の生活の中で、自分にとって楽な姿勢をみつけておきましょう。また、楽になる呼吸法を行うと、息切れを軽減できることもあります。

参考：楽になる呼吸法 <https://ipf.jp/tomoni/tips-for-daily-life/breath-and-cough/breathing-exercises>

座る場所があるとき



テーブルや机があるとき

- ✓ 腕をのせて、ひじをつき、姿勢を安定させる
- ✓ 枕などを机に置き、うつぶせの姿勢をとる



テーブルや机がないとき

- ✓ 両手や両ひじをひざについて姿勢を安定させる
- ✓ 両足をしっかりと床につけ、姿勢を安定させる

息苦しくなったときの対処法

2/2

座る場所がないとき



胸の高さぐらいの台があるとき

- ✓ 腕をのせ、ひじをついて姿勢を安定させる



両手をひざにつき、背中を壁につけてよりかかる

- ✓ 壁に背中をつけ、両手をひざの上へのせ、姿勢を安定させる
- ✓ 背中全体を壁につけてもよい



両手を壁につけてよりかかる

- ✓ 両手の上に、ひたいや頭を置き、壁によりかかる
- ✓ 手が高すぎると息苦しさが増すので、気をつける

寝ているとき



あおむけ

- ✓ 頭を上げて、ひざを曲げる
- ✓ 枕やクッション、布団などを利用して頭を上げ、ひざを曲げられる姿勢をとる



横向き

- ✓ 枕やクッションを利用して、苦しくない向きで姿勢を安定させる
- ✓ 安定したら、手足の力を抜いて、口すぼめ呼吸をする