

呼吸器疾患を持つ患者は小さな環境の変化で息切れの症状が変化します。多職種で連携して、息切れ発生の予防をしていきましょう。

### <環境設定の工夫>

日ごろから快適に過ごすことができるよう、気温・湿度を調整しましょう。低温・乾燥の環境下では気管支の機能低下や痰が固まりやすく、喀出しにくくなるなどの報告があります<sup>11)</sup>。季節に応じた一般的な病棟での環境基準<sup>12)</sup>を参考に、室内の温度や湿度の調整を心がけましょう。

#### 目標室内環境

夏場

室温:22～25度

湿度:40～60%

夏場

室温:20～22度

湿度:45～65%

気温の寒暖差も息切れには大敵だよ。特にお風呂上りは息切れが出現しやすいポイント！脱衣所をヒーターで暖めておく、浴室をシャワーで暖めておくといった工夫が大切だね。



#### ベテランの勘どころ

### <食事の工夫>

脂質は3大栄養素（糖質・タンパク質・脂質）の中で最も高エネルギーかつ、効率的なエネルギー源です。さらに高脂肪食は二酸化炭素の産生と貯留を抑制する効果もあります。呼吸不全にて体重減少している患者さんやCOPD等の2型呼吸不全の患者さんでは、医師と相談していつもの食事を高脂肪食に変更してみましょう。

栄養素の種類	呼吸商	重量当たりの熱量
糖質	1.00	4.1 kcal/g
タンパク質	0.85	5.3 kcal/g
脂質	0.75	9.3 kcal/g



高脂肪食を扱っていない病院や施設でも看護師や管理栄養士と相談することが大切だよ。副食を増やす、牛乳や栄養補助食品を追加する、などの対応ができるよ。

自宅療養の患者さんだと、揚げ物や炒め物等油を多く使って調理する、スーパーでお惣菜を買ってくるなどの工夫ができるよ。

