



09 息切れを改善させる方法～パニックコントロール～

呼吸器疾患の患者さんは、息切れや呼吸困難に陥った場合、命の危機を感じパニックを起こすことがあります。パニックが起こるとさらに、息が吸えなくなり悪循環となるため、パニックが起きたときに、落ち着いて呼吸できる姿勢や呼吸法を知っておくことが大切です。その方法をパニックコントロールと呼びます。

体位変換やヘッドアップで息切れが生じた場合

対処法



仰臥位でリラックスする



側臥位でリラックスする

座位に離床した時に息切れが生じた場合

対処法



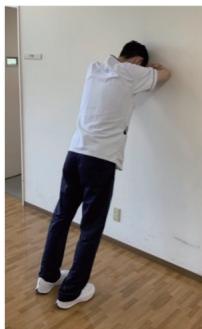
机がある場合は腕や肘をつくか
クッションを敷き、うつ伏せになる



机がない場合は両足をしっかりと床につけ、
両手または両肘を膝の上に乗せる

立位や歩行時に息切れが生じた場合

対処法



壁に両手を重ね、両腕を安定させ、
両手の上に額または頭をおく



壁にもたれて、頭を下げて
両手を膝の上に載せる