

在宅生活では“呼吸を乱さない”ことが大切です。3大介護といわれる「食事」「入浴」「トイレ」の指導は最低限必要です。また、タバコを吸っている人へ、社会資源を活用して禁煙ができるようにサポートすることが必要です。ここでは、在宅での生活場面における、指導のポイントを解説します。

食事

- 咀嚼や嚥下で呼吸が乱れる場合は咀嚼しやすく、飲み込みやすい食形態へ変更する。
- 根菜類や白米などは満腹感を得やすく全体の食事が低下するため、できれば食事の後半に摂取する。
- 食事摂取量が不十分な場合は栄養補助食品を検討する。

入浴

- 高めのシャワーチェアに座り、洗体時はシャワーを壁にかけて使用する。
- 呼吸が乱れないように洗髪時はシャンプーハットの使用や片側ずつ上肢を使用して洗う。
- 浴室を換気して息苦しくないようにする。

トイレ

- 腹圧をかけないように、洋式便器へ変更、便秘を防ぐ食生活や場合によっては下剤を使用する。
- 息をとめずに、口すぼめ呼吸でゆっくり吐きながら腹圧をかける

トピックス



短時間に実践できる禁煙の方法「5Aアプローチ」

禁煙も息切れを減らす有用な方法です。禁煙を促す方法として、短時間に実践できる禁煙の方法「5Aアプローチ」が世界各国で採用されています。医師をはじめとした医療従事者が、喫煙者に禁煙アドバイスを働きかけることが、禁煙の成功の秘訣となります。

- Step1 : Ask 喫煙状況を探る（喫煙中、過去に喫煙、非喫煙）
- Step2 : Advice 禁煙を強く促す（はっきりと、強く、個々にあった言葉で強く禁煙を促す）
- Step3 : Assess 禁煙する意思があるか探る、禁煙への関心度を評価する
- Step4 : Assist 禁煙に対する教育や薬物療法、代替の対策を指導する
- Step5 : Arrange フォローアップ

診療報酬改定においてニコチン依存症管理料が請求できるようになりました。
医師に相談するのも1つの手ですね

