

2020年5月7・14日号に当院院長の記事が掲載されました。

大変な時だからこそ元気に過ごす! GWの特大合併号

勢いよくハッ!ハッ!と息を吐き出す

息をしつかり吐き切ることを習慣化すると、若々しい肺になると奥仲医師は話す。

「鼻呼吸が望ましいのですが、難しい場合は口からしっかりと吐いて、鼻で吸うようにしてみてください。このことを意識した呼吸法を1度に3〜4回ずつ、1日合計で30〜40回行うのが理想的です。待っているときに、スパーのレジを待っている間などに1〜2回ずつでもいいので、やってみてください。毎日行えば、若々しい肺になるはずです。長い溜息でもいいんです。腹式呼吸

数回深呼吸をした後、勢いよくハッ!ハッ!と声を出さずに息を吐き出して肺に圧力をかける。

肺に圧力をかけるハフイング



イラスト/ニシノアポロ

を意識して、横隔膜が動いているのを感じられるようになるのがコツです」

西山耳鼻咽喉科専門医の西山耕一郎医師も声をそろえる。

「呼吸機能が弱まったときにする去痰法である、ハフイングも効果的。数回深呼吸をした後、勢いよくハッ!ハッ!と声を出さずに息を吐き出してください。肺に圧力がかかり、トレーニングになります」

運動して筋肉を鍛えることも、呼吸機能の維持・向上につながるという。前出の井上医師が話す。

「全身どこを鍛えてもいいのですが、特に下半身を中心とした全身運動を行うと、呼吸機能は向上することがわかっています。たとえば、病気で肺が半分になってしまっても、筋力が一般の人の1・2倍程度あれば肺の動きを補うことができるので、普通の人と同じくらいの呼吸ができるようになります」

では、どんな運動がいいのだろうか。井上医師

師は「早歩き」をすすめる。

「呼吸器のリハビリでよく指導する運動には2パターンあります。1つは、息切れをすぐらいの強めのトレーニングです。それを週に2、3回行えば、かなり呼吸機能を鍛えることができます」

ですが、早歩きのように「息が速くなるぐらいかな」という程度の運動でも、週に4、5回、休憩を入れながら合計40分ぐらい行えば、同じように機能を維持したり、鍛えたりすることが可能です」

コロナ対策で発令された緊急事態宣言によって、不要不急の外出を自粛せざるを得ない状況とはいえ、ずっと家こもって歩かない生活をしていると、ますます肺の力が落ちてしまう。

感染しないように人と2m以上の距離を保つよう心がけつつ安全な環境で早歩きをするなど、運動する機会をつくらなければならない。

「ただし不安な状態だとストレスで呼吸が荒くなったり、苦しくなったりするため、苦痛を感じない程度に楽しく行ってください」

何より運動したことで呼吸が楽になった、自分の行為で病状がよくなったと感じられることが大切です。くれぐれも無理はしないでください」(井上医師)

誤嚥を防ぐ 卵かけご飯の力



肺炎が疑われた場合の食事は、飲むヨーグルトや卵かけご飯、プリンなどおせにいいものに。

前述した通り、肺炎を防ぐには嚥下機能(飲み込む力)を鍛えることも大切だ。

「誤嚥をしたくなければ、のどを鍛えるべきだ」と言うのは、西山医師だ。

「人間ののどは、ふだんは呼吸や発声のために開いているのですが、食べ物や飲み込みのときには、のど仏が上がって、気管が閉じられ、食道の通り道を空けて、そこに食べ物を送り込むという一連の動きを、0・8秒以内に行っています。ところが、高齢になると筋肉や神経が衰えて、のど仏の上がりが悪くなるために気管を完全にふさぐことができなくなる。その結果、食べ物や唾液、胃酸などが気管に流れ込みやすくなってしまいます」

したがって誤嚥を防ぐには、喉頭にあたる「のど仏」がしっかりと上がるように意識して鍛える必要がある。

そのトレーニング方法として、西山医師が推奨している

のが、「嚥下おでこ体操」と

「あご持ち上げ体操」(イラスト参照)。

「これらの『ごつくんと

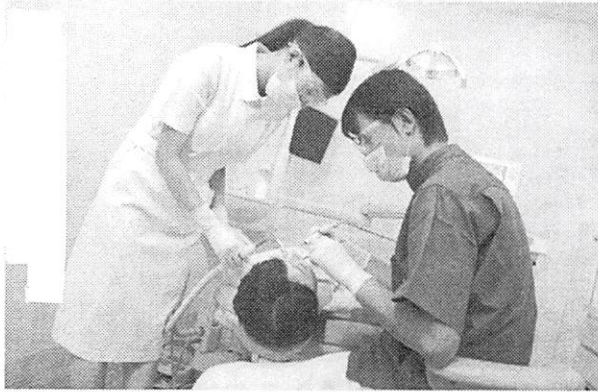
レーニング」を、毎食前や空き時間に1日30回以上行ってください。のど仏周辺に力が入るように行うのがコツです。毎日習慣的に行えば、のど仏を持ち上げ、飲み込む力が鍛えられていくはずですよ」

また、万が一コロナ肺炎にかかった場合には、前述した通り、誤嚥性肺炎を合併しないよう予防することが大切だ。そのために重要なのが、誤嚥しにくい食べ物に変えることだと西山医師は話す。

写真左から米山医師、西山医師。



誤嚥を防ぐ「ごっくんトレーニング」



「肺炎にかかっていると、呼吸が苦しくなって呼吸回数が増えるので、長時間嘔んで食べるのが難しくなり誤嚥し

嚥下おでこ体操



おへそをのぞき込むようにおじぎをして、手とおでこで押し合いっこをする。のど仏が上がり、筋肉が鍛えられる。

やすくなります。

ですから、嘔まずにのどをゆつくり通過する、のど越しのいいものを食べてください。たとえば、卵かけご飯やおかゆがおすすめです。また、とろみがついた飲むヨーグルト、プリン、アイス、スクランブルエッグ、卵豆腐などもいいでしょう」

一方、嚥んだときに水分がしみ出るものは誤嚥しやすいという。たとえば、ぶどう、すいか、メロンなど水分の多い果物や、がんもどき、高野豆腐などが挙げられる。みそ汁のように、固体と液体が混ざっているものも要注意だ。

あご持ち上げ体操



下を向いて力いっぱいあごを引き、下あごに両親指をたはげんこつを当てて上方に力いっぱい押し返す。

う。水を飲んでしまうと余計に誤嚥してしまいます」(西山医師)

「食事をするときの姿勢も重要です。椅子やベッドを60度くらいのリクライニングにして、軽くおじぎをする姿勢で食べたり飲んだりしてください。

水を飲むときには、上を向いて飲むとむせやすくなるのでいけません。一口量を少なめにし、一口ごとに意識してゴクンするのが、誤嚥をしないコツです。万が一むせてしまった場合は、充分にせきを出しましょう。