

卯月だより 《呼吸の話》

暖かくなってきたしそろそろ体を動かそうかな？どこかに遊びにいこうかな？などと考えて折られる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今回は呼吸にスポットを当ててお話しさせていただきますと思います。最近意識して息を吸ったり吐いたりされたことはありますか？ランニング・水泳・合唱など人生で何度も意識的に息を吸ったり吐いたりした経験があると思います。では腹式呼吸・胸式呼吸という言葉はご存じでしょうか。



【腹式呼吸】

横隔膜を下げることで肺を膨らませる呼吸法です。胸式呼吸より多くの空気を吸うことができます。また、お腹を動かすことで腸の動きが活性化したり、副交感神経が優位になることでリラックス効果があると言われています。

【胸式呼吸】

胸郭を動かすことで肺を膨らませる呼吸法です。交感神経が優位になることで心も体もアクティブにすることができます。疲れた時は腹式呼吸でリラックスを。気持ちを奮い立たせたいときは胸式呼吸で元氣スイッチを入れるなど2つの呼吸を使い分けてみてはいかがでしょうか。

コラム (心不全についてお話しします)

看護師 多田まなみ

超高齢社会を迎えている我が国において、心疾患の患者は増加の一途と言われ「**心不全**」や「**パナミック**」という言葉で警鐘を鳴らしています。

心不全はあらゆる循環器病の終末像で、憎悪と緩解を繰り返しながら運動耐容能(※)の低下をきたし、生命予後悪化につながる症候群。このようにみると「心不全は恐ろしい」という印象が強くなるかもしれませんが、しかし心不全は正しい知識を持ち、原因や症状を理解し、重症化する前に早期発見・早期治療につなげることで、身体機能の低下を緩やかにできる病態でもあります。

その心不全。誘因には、心筋梗塞や不整脈、弁膜症、心筋症など**器質的心疾患**があります。また、器質的心疾患の発症に関係してくる**危険因子**もあります。危険因子とは高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満、メタボリックシンドローム、慢性腎臓病、身体不活動、喫煙・・・自分も該当していると驚かれた方もいらっしゃるかもしれません。それらの心不全の憎悪につながる危険因子や生活要因を正しく理解しコントロールすることで、先にも述べた通り、身体機能の低下を緩やかにすることができます。そのため、心不全憎悪時のみならず、予防の段階から、心不全を管理していくことが大切なのです。

在宅でも心不全の方、リスクがある方が多くおられます。その中で急性憎悪により入院された方々に対して看護師としてもっと療養アドバイスや関わりのできることをあるのではないかと感じようになりました。もともと循環器病棟に勤務経験があり、在宅でも多くの心不全患者さんとも関わらせていただきました。しかし、昨今、特に心不全の管理は重要性が増す中で、より専門的なスキルを身につけたに関わりを持ち、チーム医療を充実させたいと思い、今回心不全療養指導士を取得いたしました。

チームとしてもさらに強く！利用者さんやご家族が望む形で生活できるよう、より充実した支援へつなげてまいりたいと思っています。気になることがありましたら、どうぞお気軽にご相談くださいませ。

※その人がどのくらい運動に耐えられるかの限界

お休みのお知らせ

ゴールデンウィーク期間の左記

にん内科 4月28日～5月6日

ハートケア 4月27日～5月6日

フローレンス 5月3日～5月6日

お休みとなっております。何卒ご理解のほどよろしくお願いたします。尚ハートケア・フローレンスは365日24時間体制で対応しております。

(※ご契約者様が対象です)



スタッフ紹介

4月よりフローレンスに女性看護職員が入職予定です。訪問看護の経験も豊富、誠実で優しい雰囲気スタッフです。私たちスタッフも4月を心待ちにしています。最初はこれまでのスタッフに同行させていただき、4月からは相談員も含めて、在宅Teamには3名の新しいスタッフが入職いたします。10年の節目の【新しい風】我々も楽しみにしています。またご紹介させていただきます。どうぞよろしくお願いたします。

