



〈東部療育センター メールマガジン 2015年3月号〉  
障害児（者）の方への情報提供を行い、生活支援を目指します。

発行 東京都立東部療育センター  
<http://www.tobu-ryoiku.jp/>



桜も開花し気分新たな時期となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。  
今回は、呼吸障害について、家庭でもできる対処方法をお伝えします。



#### <呼吸について>

呼吸とは、酸素を吸って、身体の中で作った二酸化炭素を出すこの一連の流れを指します。酸素を吸うには、まずその入り口である鼻や口、気管切開など体と外をつなぐ器官が必要となります。酸素を吸収するのは肺ですが、肺を動かすためにはその周りの筋肉や、骨が関係します。肺で吸収された酸素は心臓に送られ、心臓から全身に分配されます。人は生きている限りエネルギーが必要ですが、そのエネルギーを作る際には副産物として二酸化炭素が発生します。その二酸化炭素がまた心臓に戻り、心臓から肺に送られて口や鼻、気管切開を通して外に出されます。

呼吸が苦しくなるということはこの一連の流れのうち、どこかに原因があることが考えられます。

以下重症心身障害児者でよくみられる呼吸障害の原因です。

- I.気道の閉塞によって、うまく吸えない、吐けない
- II.筋肉の動きが弱い、もしくは側彎などの変形によって肺が拡がりにくい
- III.心臓の疾患により、全身に酸素が送りにくい

これらの原因に対し、家庭でもできる対処方法をお知らせします。

## I.閉塞

気道が閉塞してしまう原因として、扁桃が大きいために喉が狭くなってしまっている場合、舌が落ち込んでしまい、喉を塞いでしまっている場合、気管が柔らかくなってしまつてつぶれやすくなってしまう場合など、実に様々な要因があります。起きているにも関わらず「ガーッガーッ」というイビキのような音が聞こえる場合も多くみられます。

どのような時に呼吸状態が悪化するのか、覚醒時、睡眠時、筋緊張時、首が反り返ってしまった時、など、家での様子や睡眠状況など診察時にはわからない情報を外来などの診察日に教えていただくと適切な判断につながります。

対処法としては、筋緊張によって悪化する場合がありますので、まず筋緊張をゆるめることから始めます。普段からイビキのような音をしている場合、1回1回の呼吸そのものがご本人にとっては負担となり、首などの筋肉も常に張っているため、首のマッサージなども非常に効果があります。緊張が高まり、ご本人ではどうしようもないときには、直接ご家族の手で首や顎の位置を調整することで気道をひらき、楽にすることができます。

道具を使う場合にはエアウェイという鼻から喉にかけて通路を作るストローのようなものをいれる場合もあります。うつぶせで効果がみられる場合もあり、特に重症心身障害児者の場合うつぶせ姿勢は非常に多くのメリットがありますが、窒息などのリスクも生じるため、注意が必要です。また、日常生活に支障が出るほどの呼吸状態の場合には人工呼吸器を使う場合もあります。これらの道具を使う場合は医師が判断します。

## II.肺が拡がりにくい

重症心身障害児者は運動制限が強く、肺を膨らませるための筋肉（横隔膜など）の動きが弱かったり、拘縮や変形によって肺の入れ物（胸郭）が肺の膨らむだけの余裕がなかったりします。腕や首といった胸に近い関節の制限なども胸の動きを妨げてしまう原因となってしまいます。

これらに対してできることは手や首を動かしてあげることや、肋骨と肋骨の間に指を置き、肋骨が拡がりやすいように肋骨の間の筋肉をほぐすイメージでマッサージすることも効果があります。また、主に側臥位などでは腕をおく場所によっては胸が広がるのを邪魔してしまうこともありますので注意が必要です。

