



No.26 12月 冬至
〒811-1101
福岡市早良区重留2丁目
19-5-1アニィ重留B101
TEL 092-872-8090
FAX 092-872-8080
mail:info@fuku-r.co.jp

福あーる新聞

こんにちは、福あーるです。12月になりました。年の瀬がもう直ぐです。みなさま風邪は引かれていませんか？乾燥する季節、喘息や咳にお困りではないですか。今回、喘息や咳にまつわる疑問をピックアップしまとめてみました。参考になれば嬉しいです😊

引用書籍：
ぜんそく 気管支炎・COPD
呼吸器とアレルギーの名医が
教える最高の治し方大全

喘息、咳のセルフケアQ&A

Q1. 喘息でも運動していいの？



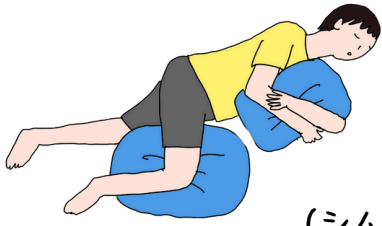
ガイドラインに沿った薬物療法によってしっかり症状がコントロールされていれば、喘息を持っていても健康な人と同じようにスポーツを楽しむことはできます。運動は心肺機能高め、筋力アップやストレス解消にもなり、喘息の発作を予防する効果が期待できます。むしろ喘息のある人こそ、適度な運動を生活の中に積極的に取り入れていったほうが良いでしょう。

Q2. 発作を招きやすい運動は？喘息に良い運動は？

激しく長時間持続する運動によって起こりやすいとされています。具体的には陸上競技やサッカー、ラグビー、バスケットボールなどが挙げられ中でも特に長距離を走り続けるマラソンが発作を招きやすいとされています。喘息に良い運動として、水泳があげられます。特に屋内プールでの水泳は、室温も水温も一定に保たれ湿度も高いため、気道を刺激する乾燥・低温とは無縁であり、ホコリが少ないという点でもお勧めです。書籍では水泳がすすめられていますが、手軽に可能な運動はウォーキングです。

Q3. 発作が起こった時に呼吸が楽になる姿勢は？

屋外で発作が起こった場合は、転倒しないように何かにもたれかかり、上半身を軽く内側に曲げる姿勢が良いでしょう。家の中ではうつぶせの姿勢がオススメです。横になるときはシムズ位と呼ばれる姿勢が最も楽に呼吸ができます。シムズ位とは気道を確保して、安静にするために横向きで枕を抱える姿勢です。



(シムズ位)

看護師より一言

喘息の治療では、薬物療法やアレルギーの除去が大切です。また、ウォーキングや軽い運動を取り入れることで体力をつけ、呼吸の負担を軽減できます。これにより呼吸機能が改善され、症状の軽減や生活の質の向上が期待でき、発作の予防にもつながります。寒さや乾燥で発作が起きやすい冬こそ、適度な運動やストレッチで体を温め、ストレスを緩和することが大切です。リハビリを通して、安心して冬を楽しく乗り切りましょう！



インスタも のぞいて見てくださーい

先日12/1(日)にチャリティーコンサートが開催されました。収益金は子ども病院さんへ寄付させていただいております！

