



MEDICAL NEWS 2011年 秋号

朝夕は過ごしやすい季節になりましたね。子どもたちにとっては、運動会や作品展など日ごろの頑張りを発揮する季節なのではないでしょうか。MEDICAL NEWS では、医療情報や家庭での看護などを中心に掲載しております。秋号では喘息発作時に有効な「腹式呼吸」について掲載いたします。

☆腹式呼吸のすすめ

呼吸には、肋間筋という筋肉を動かして呼吸する「胸式呼吸」と、横隔膜を動かして呼吸する「腹式呼吸」があります。喘息などの発作で呼吸困難がある時には腹式呼吸が有効です。発作がないときに練習しておくといいでしょう。腹式呼吸を練習する時は、以下の方法でおこなってみてください。

①仰向けに寝て右手を胸部に、左手を腹部にあてる。

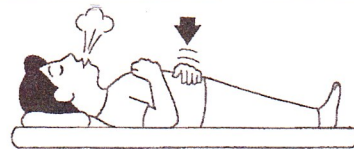


②鼻で深く息を吸って腹部をできるだけ膨らませる。(胸の上の手が動かないよう注意)



③口をすぼめてゆっくり息を吐き出し、左手で腹部を内上方に押し上げる。

(胸の上の手が動かないように注意) 呼吸を整えて、息切れを起こさないようにする大切な呼吸法です。



この呼吸法に慣れたら、お腹に手をあてなくても、鼻から息をゆっくりと吸い口を軽くあけながら、息を吐きお腹に意識をもっていけば呼吸が整います。*軽い小発作での息切れの、息を整えることができます。普段から、おこなっていれば発作の時に慌てず、この呼吸をおこなうことで息切れが、少し改善されます。

☆お知らせ

- ・9/24 第8回 ファミリーコンサートを予定しております。(現在キャンセル待ち)
- ・クリニック・ヨガ教室 予定 10/1・10/22・11/19・12/3 詳しい情報をクリニックホームページ (<http://www.nagoya-allergy.com/>) に掲載しておりますので、是非ご覧ください。

一社アレルギー科・こどもクリニック