

# 白鳥

第182号

全国低肺機能者グループ  
東北白鳥会

〒980-0022  
仙台市青葉区五橋2-12-2  
仙台市福祉プラザ8F

## 医療情報誌



表紙の写真は佐々木信一氏の作品です

東北白鳥会は、左記の項目の実施を切に要望します。

- ・内部障害者等級の見直しと福祉制度の向上
- ・肺移植の助成と医療費の保険適用
- ・保健所の呼吸器教室を制度化し全国実施
- ・訪問診療、看護、介護の充実とリハビリ指導
- ・呼吸療法士資格の設置と知識の普及
- ・禁煙普及・公共機関等の無煙化
- ・呼吸器科医師の増員と熟練医師の再任制
- ・通院サポート制度の確立
- ・低肺ホームの設置
- ・パルスオキシメーターの貸与
- ・呼吸不全者の三級医療費助成

地域の皆様のご理解とご支援により、一日も早い施策の実現を懇望致します。

### 目次

苦しい呼吸 来しい呼吸..... 黒沢 先生	1
日本呼吸器疾患患者団体連合会ニュース.....	15
改正された介護保険制度について..... 南方順一郎	22
包括支援センターについて..... 郷家 貴光	27
NHKテレビ 带状疱疹..... 本田まりこ先生	30
「がん」を告白した山本孝史参院議員.....	32
肺がんの宣告から、元気で喜寿を迎える幸せ.....	33
医療情報.....	34
編集後記.....	40

## 苦しい呼吸

## 楽しい呼吸



東北大学保健管理センター  
 東北大学病院  
 内務リハビリテーション科  
 助教授 黒沢 一 先生

東北大学に音楽療法があつて、ハーモニカをふいたらどうなるか、歌をうたつたらどうなるかとかを研究している。札幌の呼吸管理学会で、唱歌をうたつたり、ハーモニカをふいたりしたらどうかということを発表する。詳しいことは別にして、音楽は非常にいい。ハーモニカをふいたり、歌をうたうということは、口すぼめ呼吸と似ていて、呼吸のトレーニングのような効果がある。楽しみながらできるので、俺は病気だから、年だからと言わないで、機会があつたら音楽を楽しんで下さい。私も尺八が音楽療法になるかと思ひ練習してみたが、とてもふけませんでした。しかし、ハーモニカとかピアノやカラオケなどは、楽しみながら自分の出来る範囲内でやればよいと思います。

## ◇ 苦しい呼吸とは？

苦しい呼吸とは何か？  
 酸素が下がるから？

「重い」という感覚は、  
 自分の出す力と、動く距離をモニターしている。

「息苦しい」という感覚は、

自分の呼吸の努力と吸い込んだ空気の量を  
 モニターすることによって起こっている。

## 呼吸努力感

楽しい呼吸の反対は、苦しい呼吸です。苦しい呼吸って何たるう。皆さん考えたことありますか。苦しい呼吸とは何とは、私が東北大学大学院に入ったときの、最初の研究テーマでした。

皆さんがよく言われることですが、苦しい呼吸とは酸素が下がるからと。指先にパルスオキシメーターをつけると自分の酸素状態が分かるから、やっぱり酸素が下がっているから苦しかったんだと思いますが、それとは逆にこんなに苦しいのに酸素が全然下がっていない。或いはこんなに酸素が下がっているのに全然苦しくない。このような経験があるかも知れません。酸素は苦しいときに呼吸が大変なので、酸素が下がることは一般的なことです。酸素が下がる時に息苦しいとは限らない。酸素が下がる息苦しいということは、あまり必然性がない。息苦しいのは、一〇%くらいは酸素が下っているという感覚と言われているが、あとは違う。

息苦しいという感覚は、重さを持つ重いという感覚といつても例えられる。何で重いかと、考えたことがありますか。ここに重いものを持ってきて、何で重いと感じるでしょうか。物をパット見て、この位の重さだと思つて持つわけですが、自分の予想通りであれば、大体その重さ、予想よりも重けれ

ば重いなと思うのです。紙で出来ていて、予想よりも軽ければ軽いという感じになる。つまり頭でパット見て、予想して自分の力を出す。自分の力で予想よりうんと動けば軽しい、動かなければ重いということになる。力を加えても動かないと、重いという。動かそうとしても、ビクとも動かなければ凄く重いということになる。それが重いという感覚で、それが呼吸困難にしている。

息苦しいというのは、自分で呼吸しようと頑張ります。息を吸おうと頑張るが、息が吸えないときに苦しい。息を吸う努力をしたときに、努力に見合った息が入ってこないという苦しいという感覚になる。これが息苦しさの八〇九割を占めると言われている。呼吸の努力感ということです。

息が苦しいのは、酸素のことと知っている方が多いかも知れませんが、呼吸をしようと思っっている感覚が非常に多いと苦しく思ってしまう。

◇ 人から言われてやめるか、

自分でやめるかで苦痛は随分違う

タバコは、なかなかやめられない。  
・ やむを得ずやめる場合、奥さんがこわくてやめる場合、など禁断症状に対して耐えられないほどの苦痛を味わう。  
・ やめる意味を十分理解し、自分の意思でやめる場合、苦痛は思ったより軽い。

例えば、タバコを止めるよう奥さんに何度も言われると、なかなか止められない。タバコを吸いたくて非常に辛い。

ニコチン依存症は禁断症状が強く、人に言われて止めるのは非常に辛いのです。意思が弱いとよく人に言われるが、理屈がわかってタバコのニコチンの中毒のために、毒であるタバコを吸わされることは馬鹿馬鹿しいと、悟りを開いて自分の意志で止めようとする場合は、禁断症状が割合軽く、苦痛も随分と違います。

自分で  
コントロールすれば  
呼吸は「楽」

呼吸も同じ。呼吸も大変だからということ、息を吸わされていると思えば苦しい。苦しいとは、自分でコントロールできない感覚です。しかし、自分で呼吸をコントロールすれば、苦しさは大分緩和されるし、不安もなくなってくる。呼吸のトレーニングをするということは、自分で呼吸の調節、調整をする方法を勉強することです。

普段、何の気なしに吸っている呼吸かも知れませんが、是非自分でコントロールすることを覚えて下さい。他の人にやらされている。つまり其処まで歩くにしても、後先考えずに十歩速く歩いてしまうと、後から苦しくなる。それは、自分でコントロールできないくらい苦しい。ところが自分で頭が分かっていて、歩くときも自分でコントロールすることを覚

えていれば、そんなに苦しまないですむ。

◇ 呼吸は、何故大切か

人間の欠かすことのできない  
営みだからです。

「食べること」・・・興味がある人はとても沢山

日常の大きな関心事、食費がかかる

「呼吸すること」・・・あまり関心を持たれない

常に周囲に空気があり、無料

〔まず呼吸が大切だと意識をおくことが大切〕

呼吸は何故大切か？。それは呼吸をしないと人は死んでしまうからです。ご飯と同じで、ご飯も食べないで栄養を摂らなければ死んでしまう。食べることは関心があつて、今日はラーメンやチョコを食べたいとか言いますが、呼吸することには関心を持たれていない。食べ物はお金がかかるが、空気がタダなんです。皆何とも思っていない。

しかし白鳥会は、呼吸することを凄く大切にしている。ゼヒトレーニングするときは、今日は呼吸のリハビリをしようと思つたら、自分の呼吸を意識を持ってして下さい。呼吸器のシステムは肺や横隔膜とかいろいろあるが、頭の呼吸のシステムの一つなんです。つまり頭で息苦しいとかを感じるし頭で横隔膜や呼吸する筋肉を動かします。頭がなければ呼吸は動かない。だからチャントした呼吸をする時は、頭を元氣

にする。だんだん脳が衰えてくると、呼吸も衰えてきます。

呼吸系とは

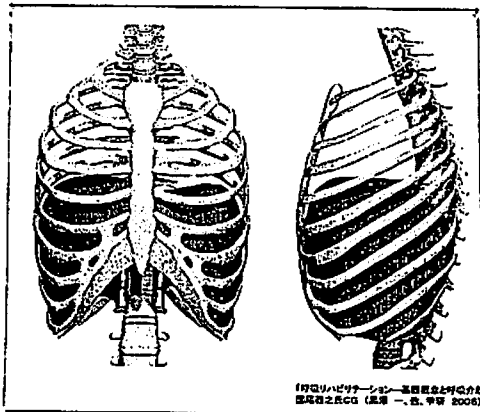
上気道（鼻、咽頭、喉頭）

肺・胸郭・胸郭周囲構造

脳（呼吸運動の指令、呼吸感覚の感知）

脳も呼吸器系に入っているー！

いろんな事に興味をもって、テレビをみてり人とお話をしたり楽しい事をして、頭を活性化させて下さい。



最近リハビリ教室でもお話しましたが、人間はどのような骨格がうごくか見てみると、深呼吸をすると肋骨も横隔膜も大きく動いて胸が広がります。脊骨も若干動いている。息を吸うときは少し湾曲が強くなり、吐くときは殆ど動かない。背骨を垂直にしておかないと、肋骨の動きが効果的でなくなる。背骨をまっすぐに、肋骨を柔らかく動かさないと、チャントした呼吸ができない。お腹も大切です。横隔膜が大きく動くということは、お腹が固いとできないのです。

呼吸をしてみましょしよ

姿勢を正しく、まっすぐに

全身をリラックス

一度息をゆっくり吐きましょう

ゆっくり息を胸一杯吸い込みましょう

ゆっくり息を最後まで吐ききりましょう

呼吸の練習をしましょう。呼吸をする一番の基本は背骨がチャントしていること。そうしないと肋骨が動かない。体を正しく真っ直ぐにした姿勢をする。例えばベットに寝ている方は、寝たままでも背骨を真っ直ぐにするような感覚で横になる。背骨に神経をおいて安定させる。背骨の両側には脊柱を真っ直ぐにする筋肉があります。顎は真っ直ぐにする。姿勢を真っ直ぐに保つためには、頭を背骨の上にチャント乗せること。背骨を真っ直ぐに頭を乗せると、呼吸する筋肉が一番リラックスした状態になる。そういう状態で呼吸をする。

最初に息をゆっくりと吐く。それからゆっくりと、息を胸一杯吸い込む。胸一杯に息を吸った時に、力を抜くとフット息が出ます。これは息を吐くということではなく、息を抜くという行為です。普段はこう言う呼吸をしています。ここで緊張をとるとフット息が吐けます。これは吐く筋肉が働いているのではなく、息を抜いているのです。しかし呼吸の練習をする時は、自分でコントロールしなくてはいけません。

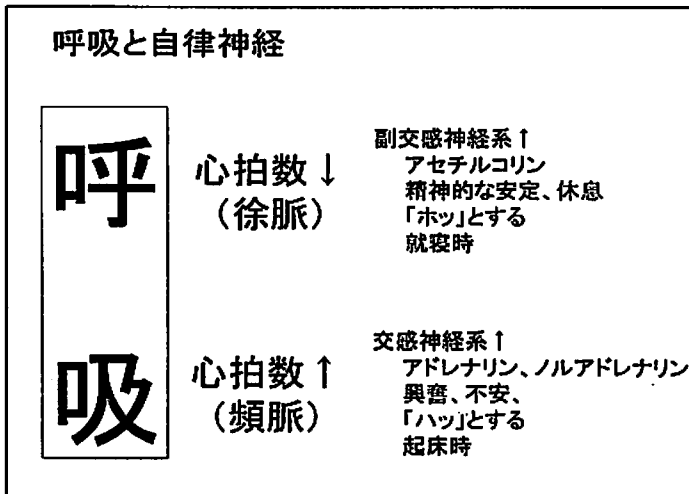
吐く時も自分でコントロールします。吐く時には息を抜かないで、自分の意志で吐きます。それが自分で呼吸をコントロールする時に大事です。

姿勢を正して、顎を少し引いて、ゆっくりと息を吐く。それから息を胸一杯吸い込む。自分の意志で息をゆっくり最後まで吐く。もう一度息をゆっくり吸う。そういう感じで繰り返す。息を吐く時は、なるだけゆっくりのと吐くこと。

◇ 呼吸トレーニングの約束

- 1, 息を吸うときは、胸が膨らむのを意識しながら。
- 2, 吸気した状態で力を抜けば、息はできます。  
しかし！  
トレーニングでは「息を抜かないで」意識しながらゆっくり息を吐きましょう。
- 3, 呼吸数は、一分間に六回から八回を目安に。
- 4, 無理をすれば逆効果、  
気持ちの悪くなるまでしないで下さい。

一〇秒以上吐けない人は、少し練習する。二〇秒以上吐ける人は、合格です。病気によっては、五〜六秒しか吐けない人もいる。吐く筋肉が衰えていたりする。吐くことは心配しなくともいいです。息が吸えれば、力を抜けば吐けます。しかし吐くということは結構大事で、呼吸の「呼」の字は吐くことと吸うことで、吸呼でない。順番は吐いて吸う。吐かなければ息を吸えない。是非吐くと言うことを覚えて下さい。



一寸学問的な話になるが、吐くと心拍数が下がります。逆に吸うと心拍数が上がります。心拍数が上がることは、ドキドキすることです。ドキドキすることは、一寸興奮するんです。吐いて心拍数が下がると、落ち着きます。吐く方は落ちつく方、吸う方は興奮する方。どっちかというと、朝に体を目覚めさせようという時の一発目の深呼吸は、非常に良いことです。しかしあまりやり過ぎると、興奮してしまふ。

例えば気を静めようとする時は、吐く力をコントロールして一生懸命吸う。吐かなければ、息が吸えないと思って下さい。吐くと吸うは、それぞれ違う役割がある。息を抜いてしまえば、吐く方の効果がない。息を抜かないでコントロールして、初めて効果が出る。トレーニングするとき、息を抜かないで、息を自分の意志で吐くようにして下さい。

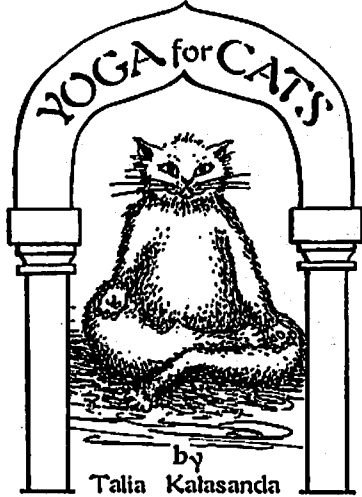
こういう精神の話は、今までとても怪しい話になっていた。〇〇呼吸法とかありました。とてもまゆつばで信じられないものでないが、昔からお釈迦様とかヨガ、座禅はこういう呼吸法なんです。

東洋的なヨガは現在アメリカでも流行している。ヨガのゆっくりした呼吸法をすると、長生きできるとだんだん分かってきました。日本でも科学的に調べ、効果があると世界に発信している。健康な人がヨガをしているが、病気な人にも通じるものがある。特に日本で病気の方が、呼吸数の少ない人ほど長生きしている。

何故そうか分からなかったが、データを調べれば調べるほど、呼吸数が少ない人ほど、長生きしている。

普段トレーニングのときに、慌てて呼吸数が多くなると心

臓にも悪いので、吐くことを覚えて下さい。



**呼吸と精神状態**  
お釈迦様(瞑想)  
座禅  
ヨガ

**呼吸数と生存期間**  
呼吸数がゆっくり  
している方が長生き


現在、わが国でこれらを証明する  
ような科学的な成績が、日本から  
世界に向けて発信されています。

呼吸トレーニング


## 口すぼめ呼吸

**【正しい呼吸方法】**


呼吸のリズムをゆっくりと・・・  
1, 2, 3, 4 (イチ、ニ、サン、シ)・・・ 5, 6 (ゴ、ロク)・・・



口すぼめ呼吸の口もと



口すぼめ呼吸で吐き。



鼻から吸って腹式呼吸

オリジナル: テイジン「見てわかる呼吸リハビリテーション」

**ゆっくり深く口から吐く**

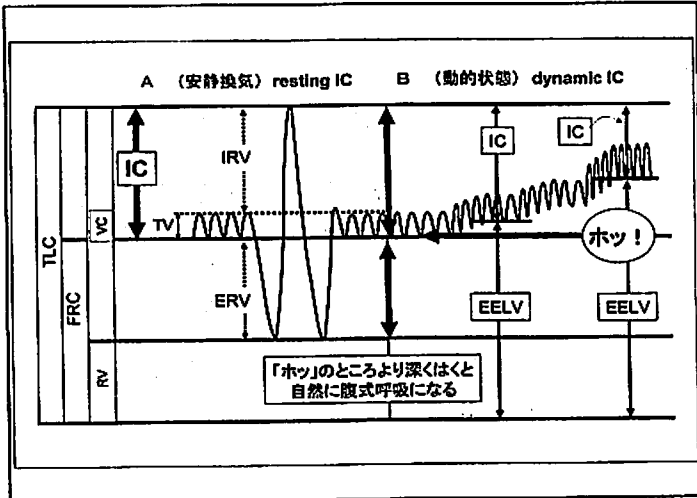
能をしている人のことを最近本で読んだのですが、能と呼  
吸は深い関係があるそうです。能面のような顔をして舞台に  
長く立っているが、その時に隙がないように立っていないとい  
けない。それは非常に呼吸と関係があるそうで、能では、  
息を詰めると言うそうで、決して息を抜かない。呼吸をする  
ときは自分で息を吸うけれど、息を吐くときは必ず息を抜か  
ない。自分で呼吸をコントロールしている。そうしないと、  
隙が出るそうです。是非トレーニングするときは、覚えて  
頂きたい。

◇ □すぼめ呼吸

息を吐くときは、□すぼめ呼吸をする。□すぼめと言っても、口をとがらせることではない。口を閉じて少し息を漏らせばよい。息を敢えて出にくくする。それが□すぼめ呼吸。そうすることで、逆に呼吸しやすくし、吐く時間を長くしている。息を抜かないで、「息を詰めること」です。



◇ 腹式呼吸



呼吸は必ず腹式です。腹式呼吸は難しい。なかなかお腹が膨らまないが、それは横隔膜を下にさげないで、最初から息を吸うためです。それは絶対できない。難しい話ですが、息を抜いたところは上記図表の、「ホッ」のラインです。このラインから下に息を吐くときは、腹筋を働かせないと息を吐くことができない。

腹式呼吸をするときは、まず一回息を吐きましよう。お腹に手を当てて、吐けなくなるところまで吐く。すると腹筋が働いて、お腹がへこみます。次の瞬間に





黒沢先生の講演を、熱心に聞く会員

息を吸うと、お腹が出てきます。これが腹式呼吸です。  
 一段深く息を吐くと、腹式呼吸になります。横になったときは、お腹に手を当てて呼吸数が六く八回になるように、ゆっくりと自分の意志でコントロールしながらする。

お腹が動いていることを確認しながら呼吸をする。自分が呼吸出来ている感じだと、安心できます。

「息を吐かないと、息が入ってこない。」吐くときは気を抜かないで、しっかり吐く。苦しくなるかと不安になり、吸うことを考えてしまうが、そのときは吐かないと吸えないと思っただけだけを考える。

動作をするときも息苦しくなるので吸おうと思うが逆で、吸うことは努力しないで出来るが、吐くことは自分で吐こうと努力しないと吐けない。

**息を吐くことを  
覚えましょう**

- 1, 呼吸のトレーニング  
呼吸で気を抜かず、しっかり吐きましょう。
- 2, 不安になったら  
息を吸うためにまず腹筋を働かせて吐きましょう
- 3, 動作時  
息をしっかりと吐きながら動作しましょう。
- 4, 音楽を楽しみましょう  
ハーモニカ、笛、歌唱、など  
すべて息を吐きながら行うものですね。

動作をする時ほど、チャント息を吐きながら動作をする。息を吐くことを習慣づける。楽しみながらするには、ハーモニカや笛を使うのもよい。息をコントロールしながらするも

ので、非常に良いと思います。是非楽しんで下さい。おさらいをします。呼吸をするときは何をするか。

### もう一度

### 呼吸をしましょう

- 1, 姿勢はまっすぐできますか？
- 2, リラックスできていますか？
- 3, 深く吸えますか？
- 4, 深く吐けますか？

これを、繰り返し練習して下さい。お釈迦様や永平寺のお坊さんになると、このような呼吸をしていて、座禅で悟りが開けるそうです。この呼吸の一番のプロは、ヨガや座禅をしている人です。

### ◇ 体の調整

次に正しい呼吸をするために、どういう体の調整をするかお話をします。

理学療法士がしている呼吸リハビリ療法では、理学療法士は手を加えてあばら骨などを柔らかくし、骨が動きやすくしている。これは自分でも出来るが、あばら骨が動きやすいように、前後左右に伸ばし、そったり前にしたりして柔らかくする。この場合、息を吐きながらすることが大事です。

首から上の筋肉は、呼吸を助ける呼吸の補助筋と言われるが、実は首を支えるための筋肉でもあり、首がリラックスしないと、呼吸の補助筋は働かない。

息苦しい人は呼吸の補助筋が、いつも働ける状態になっているので、固くなっている場合が多い。呼吸の練習をする時は、首がリラックスしていることを確認して、肩や首を柔らかくすることが、呼吸を楽にするコツでもある。

### 正しい呼吸のための 体の調節

コンディショニング

ストレッチ

マッサージ

間接可動域の拡大

筋力強化

柔軟性強化

### 肩のストレッチ、リラクゼーション



息を吸いながら肩を上げる



息を吐きながら肩を下げる

自分で息を吐きながら前後左右にねぢると、頭もはっきりしてくる。呼吸筋のトレーニングの機械がテレビにも出ているが、その効果のほどは分らない。

簡単に出来る呼吸筋のトレーニングは、腹筋です。椅子に座っていても、腹筋を動かすことができる。また、横になって頭を上げるだけでも、腹筋の運動になる。これも息をゆっくり吐きながらする。

毎日動かさくよう、体操に四肢の関節も伸ばして下さい。体のコンディショニングを整えるには、チャント呼吸をする。また首、肩、腹筋、四肢などを柔らかくして呼吸をすること。ただし、共通して言えるのは、練習した呼吸のリズムで、吐きながら動作をすることです。

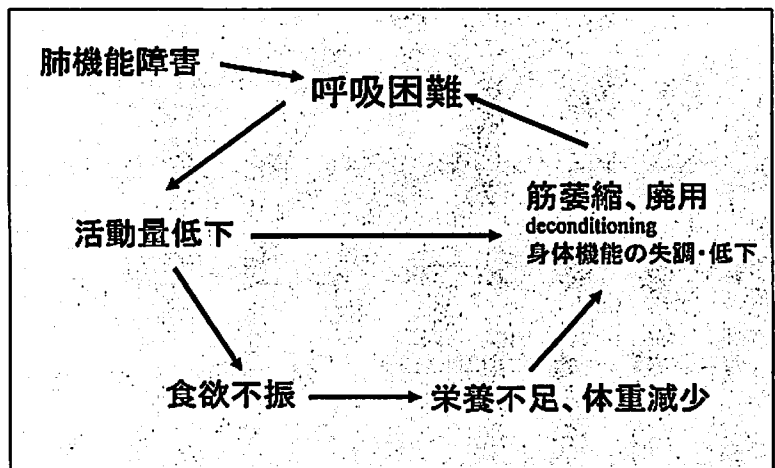
### コンディショニングの約束

- 1, まず呼吸から始めましょう
- 2, 首、肩、胸郭、腹筋、四肢、  
ケアの組み合わせはお好み
- 3, ただし、動作は呼吸のリズムで
- 4, 呼吸で終わります

### ◇ 息切れの悪循環

息切れすると動かない。動かないと体が固くなる。体の機能は使われないと劣ろえてくる。廃用症候群になる。

## 息切れの悪循環



それは筋肉だけでない。骨、脳、血管、頭とか全てが衰える。体はできる範囲で使うこと。自分に合った仕事、家事、運動、などをする事。

体を休ませることも重要です。筋肉にも休息の時間が必要です。しかし、人は楽な方に行きがちです。上手にコントロ

ールして下さい。

すべての体の機能は  
使わないと衰える

廃用症候群

筋肉

骨

脳

血管

感覚器 (目、耳、鼻、etc)

内分泌

内臓

適度な活動

仕事、家事、運動、

しっかりとしはた休息と睡眠

(メンテナンスする時間)

◇ 共通項

最近読んだ本に「長生きの秘訣」がある。八四才の山川さんが(沖繩出身)書いた本で、その中に長寿の秘訣が書いてある。その条件は

・喫煙しない。

・家族を第一に。

・毎日活動的に。適当な運動をする。

・社会とのつながりを保つ。近所の人や会社・学校の友人などとのつながりをもち孤立しない。

・食べ物は、野菜・果物・穀物などをバランスよく食べる。

呼吸器の病気でも、これと全く同じに思う。私は呼吸で苦しいから、家の中で一人で静かにしている方がよいと言わないうで、ぜひ表に出て或いはいろんな方を家に呼んだりして、活動して下さい。

◇ まとめ

1, 苦しい呼吸は、自分の調節が追いつかないときに起こります。

2, 息苦しさの緩和のために、自分で呼吸を調節できるように普段から練習しておきましょう。

3, 自分で呼吸を調節できるようになって、音楽を楽しみましょう。(小声でも歌うことは効果があります)

4, 息を吐くことを覚えましょう。(動作は吐きながら)

私の一番の恩師であります滝島先生が、白鳥会でお話をしたことを聞いていました。白鳥会や村上さんのことを滝島先生が話し下さったことをよく覚えています。その席で私が講演できて非常に嬉しく思っています。何かありましたら連絡下さい。皆さんも呼吸を大切に、元気で過ごして下さい。

(事務局、大友)