

このごろ、階段や上り坂で息が切れます



問合 市民病院管理課管理G ☎28-5151 内線2203

激しい運動をした時は誰でも息切れがしますが、日常の階段や上り坂で息が切れることはほとんどありません。もし、この程度の運動で息切れを生じる場合には、呼吸に関するなんらかの障害があるかもしれません。

今回は、息切れ少なく過ごすために、肺についてもっと理解してみましょう。



津島市民病院 呼吸器内科医師 住田 敦 すみだ あつし



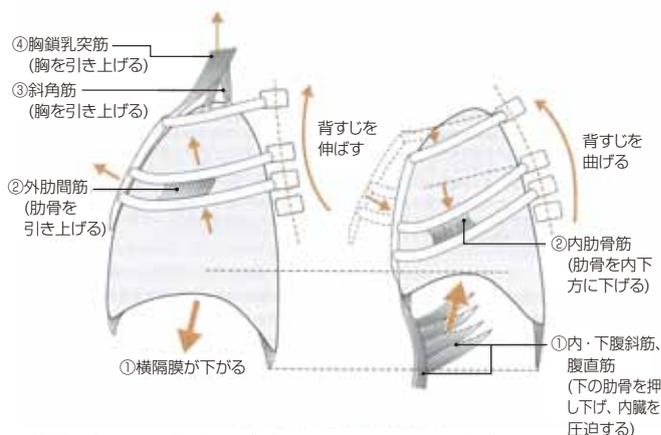
呼吸はなぜするのですか

生きるために食べ物からブドウ糖という栄養を作り出し、呼吸で取り入れた酸素と結びつくことで、エネルギーを生み出しています。

そして、酸素が使われエネルギーが生まれたあとには二酸化炭素ができます。二酸化炭素は、体内にあると有害なため、肺から呼吸により体の外に吐き出されます。

呼吸は肺だけですか

右図のように呼吸は肺と周囲の筋肉や骨格で行います。肺は心臓のように自身で伸び縮みしているのではありません。息を吸うときは横隔膜が下がり、外肋間筋などが収縮し、胸腔が広がることにより空気が肺の中へ流れ込みます。息を吐くときは、広がった肺が元のサイズに戻ろうとする力が働き空気が肺から出ていきます。つまり、呼吸は筋肉量や背骨が曲がっているなどの骨格の形、肥満の方は胸部の皮下脂肪や腹部の脂肪による圧迫も影響します。



呼吸運動 息を吸うとき(左)、力強く息を吐くとき(右)
 「呼吸器疾患患者のセルフマネジメント支援マニュアル」45ページ図3より

息切れの段階はどのように分類されますか

階段や上り坂から息切れははじまり、次に平地でも息切れするようになります。さらに悪くなると自宅内は歩けますが、外出は難しくなります。もっと悪くなると、寝たきりになり、おむつ排泄となります。