

町医者だより

平成19年04月号

＜発行・お問合せ先＞

おおわだ内科呼吸器科

院長 大和田 明彦

市川市南八幡4-7-13

シャポール本八幡2階

JR本八幡駅南口(シャポール改札口)

1分ミスタードーナツ並び

スーパーつるかめ(旧フレック)2階

電話047-379-6661

おおわだ
内科
呼吸器科

呼吸リハビリについて

今年の桜は少し物足りない印象でした。今月の話題は呼吸リハビリです。参考にしたのは日本呼吸管理学会・日本呼吸器学会・日本理学療法士学会が共同で2003年に出版した「呼吸リハビリテーションマニュアルー運動療法ー」です。呼吸リハビリは運動だけでなく、突然の呼吸困難感などに対するパニック対策や服薬指導、栄養指導、禁煙指導など多岐にわたりますが今回は運動について解説します。

呼吸リハビリにかかわる運動は3種類のトレーニングからなります

呼吸リハビリの運動は3種類のトレーニング、すなわち全身持久カトレーニング、筋力トレーニング、柔軟性トレーニングからなります。全身持久カトレーニングは長時間の腕や太ももなどの大きな筋肉を使用した運動で、歩行、水泳、サイクリング、トレッドミル(ベルトコンベヤー)、自転車エルゴメータなどのいわゆる有酸素運動です。筋力トレーニングは、チューブやダンベルを使用したり、スポーツジムで行なうマシントレーニングなど負荷をかけて筋力・筋肉量の増加や維持を目指したものです。柔軟性トレーニングは身体各部の関節の十分な可動域を確保するためのストレッチで、高齢者では柔軟性の低下が日常活動性(ADL)の低下に直結しており大切なトレーニングです。

全身持久カトレーニング、特に下肢の運動が推奨されています

これら3つのトレーニングのなかで全身持久カトレーニングが呼吸器疾患(特に肺気腫などCOPD)を有する患者様に強く推奨されています。特に下肢の持久カトレーニングは、息切れ、呼吸困難感などの症状の軽減につながります。もちろん、筋力トレーニングや柔軟性トレーニングも評価されていますが、さらなるデータの集積が必要です。

歩行が最適なトレーニングです

ここでいう歩行は自分のペースで歩く事ではありません。まず最大酸素摂取量(運動中に摂取できる酸素の量)を6分間歩行テストないしシャトル・ウォーキング(往復運動)試験などで推定するか、トレッドミルや自転車エルゴメータで測定します。歩行速度は最大酸素摂取量の60%程度の酸素摂取量となる歩行速度を表計算で求めます。心拍数を目安とする場合には、年齢別の予測最大心拍数(220-年齢)の60~70%を目標心拍数としてその心拍数を維持するように歩く方法もあります。例えば70歳の方では予測最大心拍数が220-70=150ですので、その60%では150×0.6=90となり1分間に90の心拍数(脈拍)を維持するようにします。ですから歩行といってもかなりの早足になります。この速度で20分以上歩きますが、前後にそれぞれ5~10分のウォームアップとクールダウンが必要です。連日行なうことが望ましく少なくとも週3回以上続けます。

まずはじめはゆっくり歩くことから始めてみてはいかがでしょうか

政府が推進している「健康日本21」事業では一日の目標歩数を健康男性で9100歩、健康女性で8500歩の歩行としています。呼吸リハビリは前述のようにかなりの速度での歩行を必要とします。まずは万歩計を購入されて一日10000歩をめどに歩くことから始め、慣れてきたら全身持続カトレーニングとしての歩行をトライしてみてはいかがでしょうか。

おわりに

今回、呼吸のリハビリの具体的な方法を知りたく調べ始めましたが、自分で手軽にやるというやり方ではどうやらリハビリにはならないようです。一定以上の負荷をかけなければリハビリにはならないということです。いくつかの報告を読んでみると、より数値化され理論的なリハビリが主体になってきており個人個人にあった運動負荷量の設定はリハビリの専門家である理学療法士やリハビリ専門医に相談する必要があります。