

# 生活

seikatsu@asahi.com

2017年(平成29年)6月27日(火)

# 生活

seikatsu@asahi.com

2017年(平成29年)6月26日(月)

## 患者を生きる

3331

### 我が家で

最初の異変は、都営地下鉄の水道橋駅(東京都千代田区)で階段を上がっていた時にやってきた。1998年春、東京都板橋区の内田幸男さん(77)は58歳だった。「なんだか苦しいな」。これまでない息切れがした。翌年、人間ドックで告げられた。「呼吸器系に異常があります」

内田さんは中学校を卒業後、すぐ仕事に就いた。千葉県にあった真鍮をつくる工場だった。集めてきた廃材から金属を選び出して、再生する。作業場はほこりまみれだった。だが、あまり気にせず、たば

## 通勤中 経験ない息切れ

こを毎日20〜30本吸い続けた。ところが2000年、再び人間ドックでひっかかり、肺機能検査を勧められた。紹介された大学病院の呼吸器科でCT検査などを受け、たばこなどが原因で肺の細胞が破壊される肺気腫と診断された。慢性閉塞性肺疾患(COPD)とも呼ばれる。

「この病気は治ることはないの、あとは年1回の検査でよいでしょう」。医師の言葉に頭をがんと殴られるようなショックを受けた。

### 呼吸リハビリ①



「治療開始直前の」2000年ごろが人生のどん底でした」と振り返る内田さん(東京都板橋区)

呼吸が楽になるよう気管支拡張薬を処方され、年1回の検査を指

示された。だが、その年の冬、体調をたびたび崩して、ついにある日の朝方、急に呼吸が苦しくなっ

て救急車で運ばれた。

「このままではいけない」。禁煙を決意し、3週間かけて成功した。禁煙補助薬のニコチンパッチやニコチンガムは使わず、自力で成功した。

ところが、体調は思うように回復しなかった。気持ち沈み、うつ状態になっていた。「何かできることはないのか」。内田さんは、もがき始めた。

◆5回連載します。

(伊藤隆太郎)

■ご意見・体験は、氏名と連絡先を明記のうえ、  
iryo-k@asahi.comへお寄せください。



apital

「患者を生きる」は、有料の医療サイト・アピタル(<http://www.asahi.com/apital/>)で、まとめて読めます。

## 患者を生きる

3332

### 我が家で

### 呼吸リハビリ②

東京都板橋区の内田幸男さん(77)は肺の細胞が壊れる慢性閉塞性肺疾患(COPD)になり、呼吸が苦しい日々を過ごしていた。救急車で運ばれることもあり、気分も塞いでいた。

「どうすれば、よいでしょう?」。2001年、かかりつけ医に相談すると、「専門の診療科がある病院で診てもらおうよ」と東京都老人医療センター(現・健康長寿医療センター)を勧められた。2週間の入院をし、呼吸器科部長だった木田厚瑞さん(72)に呼吸リハビリの指導を受けた。

呼吸リハビリは、COPDの患者が、肺の状態や筋力を測定し、症状に合わせた呼吸法や吸

## 苦しい運動にもめげず

入菓の使い方、運動する習慣を身につける。自宅で自分だけで取り組めるように、医師や理学療法士が指導する。食事のとり方なども含め、すべてが「リハビリ」としてセットだ。

未知の世界に驚いた。高さ約15センチの踏み台を昇降する簡単なトレーニングから始まったが、予想外に苦しい。1分間に8回というゆっくりにした速さで3分間、昇降する。2分の休息を挟んで3回繰り返すだけでへとへとだった。

それでも諦めずに続け、2カ月後には1分間で12回に。さらに2カ月後は1分間で17回になった。「11段の階段を5往復する」とい

うトレーニングも追加するなど、着実に運動量を増やした。

足腰を鍛えて体力がつくと、心肺機能が高まり、息切れが減って効果的に体を動かせる。妻の洋子さん(75)は「目標を定めたら、私に宣言だけして、あと



腕や足の筋力強化のため、ゴムバンドを使って運動する(東京都板橋区)

は黙々と実行するタイプです」と話す。

半年後の02年春には、思い切った。秋には2泊3日の旅行。「外に出るようになると、気分の落ち込みがなくなりました」

03年になり、体調がさらに安定すると、木田さんが新しいアドバイスをした。「自分の体力に合わせて筋肉や持久力を鍛えるには、フィットネスクラブもお勧めです」。入会し、コーチに「呼吸リハビリとして始めます」と相談した。すると、メニューを組んでくれた。専用の器具は使いやすく、運動量などが数字で表示されて分かりやすい。「やる気が出て、続けられる」と楽しくなった。

(伊藤隆太郎)

■ご意見・体験は、氏名と連絡先を明記のうえ、  
iryo-k@asahi.comへお寄せください。



# 生活

seikatsu@asahi.com

2017年(平成29年)6月29日(木)

## 患者を生きる

3333

### 我が家で

#### 呼吸リハビリ③

肺の細胞が壊れる慢性閉塞性肺疾患(COPD)と診断された東京都板橋区の内田幸男さん(77)は、2001年から呼吸リハビリを始めた。体を動かし、食事にも気を配るようになり、体調は安定していった。

ところが04年、風邪をこじらせて入院した。せきやたんが急に増えて、呼吸が苦しくなる「急性増悪」だ。COPD患者にしばしばある。「呼吸リハビリを続けても、COPDの症状は進む。運動だけでは不十分なんだ」

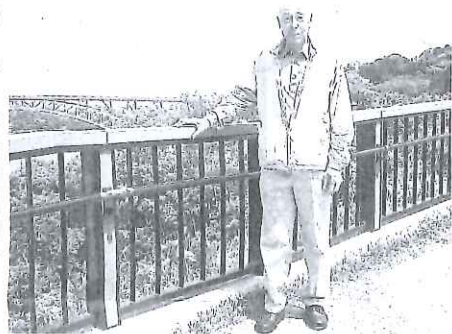
08年、パルスオキシメーターという測定器を指先につけ、就寝中の血液中の「酸素飽和度」を測った。正常なら100%近い値だが、1時間に9回前後、90%以下になっていた。一時的な呼吸不全が起きていた。

「酸素を吸ってみませんか」。主治医で日本医科大学の教授になっていた木田厚瑞さんが、在宅酸素療法を提案した。高濃度の酸素を吸うことで、肺の機能が弱くなった患者でも十分な量を取り込むようにする治療法だ。呼吸を楽に

## ボンベ持ち歩く酸素療法

し、生活上の動作や運動をしやすくする。「カニユーラ」という太さ8mm程度のやわらかいポリ塩化ビニル製のチューブを装着し、鼻から酸素を吸う。「酸素療法も呼吸リハビリですよ。酸素の助けを借りて、リハビリ効果を高めましょう」と木田さんは言った。

自宅に酸素濃縮装置を置いた。電気で作動し、幅や高さが50センチほどある。居間の隅に据え、チューブを延ばして天井にはわせた。どの部屋でも酸素が吸えるように、途中に流路を切り替える分岐もつ



呼吸リハビリで体調が回復し、長崎県の九十九島を旅行した。2007年、内田さん提供

けた。寝室や書斎、風呂などの行き先に合わせて、酸素の流れを切り替える。

12年からは、外出中もボンベを持ち歩く「24時間酸素吸入」に移った。タイヤがついたカートやリュックなどで運ぶ。1分あたり吸入込む酸素の流量は症状に合わせて医師が指示する。内田さんの場合、安静時の流量が1分あたり1リットル、運動時が2.5リットル。重さ4kgのボンベをリュックで背負い、3〜4時間持つという。

酸素療法を組み合わせると、呼吸リハビリがまたしつかりできるようになった。「ボンベの重さの分も運動になる」と前向きに考えることができた。(伊藤隆太郎)

■ご意見・体験は、氏名と連絡先を明記のうえ、iryo-k@asahi.comへお寄せください。

「患者を生きる」は、有料の医療サイト・アピタル(<http://www.asahi.com/apital/>)で、まとめて読めます。



## 患者を生きる

3334

### 我が家で

#### 呼吸リハビリ④

慢性閉塞性肺疾患(COPD)と診断された東京都板橋区の内田幸男さん(77)は在宅酸素療法を始め、2012年からは外出中もボンベを持ち歩く「24時間酸素吸入」に移った。呼吸リハビリと組み合わせて体調を整えてきた。

呼吸リハビリと同じころに始めた歩行トレーニングは、当初は1日あたり5500〜6千歩だった。続けた成果で、08年ごろには1日1万歩近くまで伸びた。その後COPDの症状が進み、歩数は減ったが、酸素ボンベの助けで

持ち直し、今でも8千歩を目標に毎日歩いている。肺活量は病気の前とほとんど変わらない。

6月14日、板橋区の障がい者福祉センターにCOPDの患者が20人集まった。内田さんが呼びかけて04年に始まった患者会「板橋サソ友の会」の月1回の集まりだ。

この日は、音楽療法家の黒岩美智子さん(70)の指導で、歌いながらの呼吸リハビリに挑戦した。最初は「恥ずかしい」と遠慮していた参加者も、2グループに分かれ

## 「サソ友の会」励みに

て「かたつむり」や「かえるのうた」を輪唱などで歌うと、競うように大きな声を響かせた。「腹式呼吸を意識しましょう」。黒岩さんは、腹筋に手を当てて横隔膜の動きを感じながら歌う方法を指導した。

5月の例会では、呼吸器疾患の専門的な診療にあたる複十字病院(東京都清瀬市)の理学療法士、角田健さん(36)から、リハビリにつながる呼吸方法を学び、近況を報告しあった。

最近の肺機能の検査結果や歩行



酸素ボンベを入れたリュックを背負い、患者会に参加する内田さん(右) 東京都板橋区

も「素晴らしいですね、この成績は」と大きくうなずく。動脈血酸素飽和度や肺活量といった数値が、あまり低下していなかった。

「私も負けられない」と女性患者。内田さんの頑張りや、周囲を励ましている。

「運動を」「呼吸リハビリを」と言われても、患者1人ではどうすればいいかわからず、途方に暮れる。内田さんはそう思い、医療スタッフが指導し、患者同士で励ましあう場をつくった。会員同士で旅行に出ることもある。今秋には、栃木県益子町で壺元巡りをする計画だ。(伊藤隆太郎)

■ご意見・体験は、氏名と連絡先を明記のうえ、iryo-k@asahi.comへお寄せください。



「患者を生きる」は、有料の医療サイト・アピタル(<http://www.asahi.com/apital/>)で、まとめて読めます。

apital



# 生活

seikatsu@asahi.com

2017年(平成29年)6月30日(金)

## 患者を生きる

3335

### 我が家で

### 呼吸リハビリ情報編

連載で紹介した東京都板橋区の内田幸男さん(77)は20年近く、呼吸リハビリに取り組んできた。慢性閉塞性肺疾患(COPD)や重い肺炎、肺がんなどのほか、外傷を負った患者を対象に、呼吸器の機能を回復・維持することで、自立した社会生活を送れるように支援する医療だ。

早くから呼吸リハビリに取り組んだ病院の一つ、結核予防会の複十字病院(東京都清瀬市)。同病院呼吸ケアリハビリセンターの主任住秀明さん(67)は「呼吸リハビリは包括的な概念です」と話す。肺の病気は、「息苦しい↓運動しない↓息切れが悪化する」という悪循環に陥りがちだという。呼吸リハビリによって「運動する↓息切れが改善する↓運動が楽になる」という好循環に逆転することを目指す。

禁煙だけでも不十分で、運動だけでも不十分。症状によっては、たんやせきを鎮める薬や酸素療法も使う。これらの組み合わせが呼吸リハビリだ。

在宅で療養するには、患者が自

## 支援施設 まだまだ不足

分の意志で取り組む必要がある。正しい方法で継続することが大切だ。「ところが、どうやればよいか、どうやって続けるか、患者さんは分からずに途方にくれる。リハビリ難民になってしまう」と主任住さん。医療機関のサポートが欠かせない。

だが、態勢は十分ではない。呼吸リハビリを積極的に推進している日本呼吸ケア・リハビリテーション学会が案内している医療機関は全国に138しかなく、青森や岩手、石川など7県には1カ所も

ない。日本呼吸器学会が2010年に全国のCOPDの患者3338

### 呼吸リハビリとは



人を調べたところ、呼吸リハビリを受けたことがない患者が37%いた。

患者が呼吸リハビリ施設を探すには、日本呼吸ケア・リハビリテーション学会のホームページを見ることがある。通所リハビリや訪問リハビリなど、在宅での療養を支えてくれる病院も探せる。

千住さんは「呼吸リハビリを指導するには広めの施設が必要で、なかなか整備されにくい。加えて、呼吸リハビリ自体がまだあまり知られていない。医療機関がもっと積極的に患者を支えなければ」と話す。

(伊藤隆太郎)

■ご意見・体験は、氏名と連絡先を明記のうえ、  
iryo-k@asahi.comへお寄せください。



「患者を生きる」は、有料の医療サイト・アピタル(<http://www.asahi.com/apital/>)で、まとめて読めます。