

今回のおはなし

「過呼吸慌てず対応」

「受動喫煙」



過呼吸 慌てず対応

過度な不安や緊張など精神的なストレスにより一時的に胸が苦しく、呼吸がしづらい状況を引き起こす「過呼吸」。手足のしびれやめまい、けいれんなどの症状を伴うケースもあります。

過呼吸とは、呼吸が荒く浅くなって、息が吸えないような感覚に陥る状態。医学的には、「過換気」と呼ぶそうです。

このうち、心臓（心筋梗塞など）や肺（気管支ぜんそく、気胸など）といった内臓疾患が原因によって引き起こされるものを「過換気症候群」といいます。患者は男性よりも女性に多く、特に10～20歳代に目立ち、緊張しやすい人や不安を感じやすい人などで起きやすいという意見もあります。

過換気の状態となるメカニズムは、精神的不安や極度の緊張などによって、息を何回も激しく吸ったりは吐いたりすることで、血液中の二酸化炭素（CO₂）の濃度が低下。それにより、呼吸をつかさどる神経から「呼吸をするな」との信号が出されるため、より息苦しさを感じ、余計に何度も呼吸しようとしてします。二酸化炭素の濃度が下がり、血液がアルカリ性に傾くことで、血管の収縮が起き、手足のしびれや筋肉のけいれんが起きたり、動悸や胸の痛みを感じたりします。そのため、患者はさらに不安を感じ、症状が悪化する悪循環に陥ってしまいます。

周囲の人は、一緒になって慌てたりせず、「必ず良くなるよ」「大丈夫だよ」などと声をかけ、落ち着かせるように心がけることが大切です。かつては、紙袋を口にあてて吐いた息を吸わせる「ペーパーバック法」が取られていたこともありますが、現在はむしろ「危険」として推奨されていません。「患者の不安を助長させたり、血液中の酸素濃度が低くなりすぎたりする可能性があり、安易な使用は危険」と指摘する医師もいます。

過呼吸(過換気)になったら



代表的な症状

- 呼吸困難
- 空気が足りない感覚
- 手足のけいれん・しびれ
- 動悸・めまい など

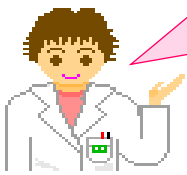
対応は？

- まずは慌てず、落ち着く
- 呼吸のリズムを「ゆっくり」
- 息を吸った後、数秒息を止める
- 袋を口にあてるのは危険も
- 長期にわたれば診療を

厚生労働省HPより「受動喫煙のない社会を目指して」

受動喫煙が健康に悪影響を及ぼすことは、科学的に明らかであり、心筋梗塞や脳卒中、肺がんに加え、子どもの喘息や乳幼児突然死症候群等のリスクを高めることがわかっています。

これを踏まえ、受動喫煙防止対策の必要性という共有認識を拡大し、受動喫煙のない社会を目指すことに多くの人が賛同でき、社会的気運を向上するために、「受動喫煙のない社会を目指して」のロゴマークを発表しました。



10月21日（日）開催された「浦安市健康フェア」浦安市薬剤師会コーナーに多数の市民の皆様にお越し頂き、ありがとうございました。おくすりのことでご不安なことなど、ございましたら、遠慮なく薬剤師にお話し下さい。

（一社）浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812（月～金：10～15時）

Fax 047-355-6810

メールアドレス toiawase@urayaku.jp

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>