

## 看護師ができる呼吸困難感の症状緩和

呼吸困難は「呼吸の際に生じる不快な感覚という主観的な経験（2012年米国胸部学会）」と定義され、終末期がん患者においては約50～70%が、非がんの呼吸器疾患、心疾患、神経筋疾患などの患者においては約90%の方が呼吸困難を体験しているといわれています。

呼吸困難の症状緩和において、薬物療法だけでなく非薬物療法として**療養環境を整える**ことも効果的だといわれています。イラストを参考に、呼吸困難のある患者さんの看護ケアに取り入れてみてください。

## 環境調整の例

## こまめな換気

新鮮な空気を取り入れる。室温を少し低めに保つことも効果的

## 送風療法

うちわや扇風機で顔に風を当てることで呼吸困難が軽減する

## リラクゼーション

背中にやさしく触れて、呼吸のペースに合わせてさすることで安心感が得られる

## ベッドの角度

30度程度起こすことで肺への圧迫が軽減され、呼吸が楽になることがある

