

シリーズ「結核」⑥

肺結核とリハビリテーション

独立行政法人国立病院機構和歌山病院

理学療法士 光宗 義大

今日は肺結核とリハビリテーションについて話をします。肺結核のリハビリテーションは大きく分けて二つの病態に対して行います。一つは結核の入院治療中に生じる廃用症候群と呼ばれる病態、もう一つは肺結核後遺症と呼ばれる病態です。

まず、入院治療中に生じる廃用症候群についてです。肺結核の主な症状は発熱、全身倦怠感、せき、血痰、食欲不振、治療中に使用される薬物の副作用などです。これらの症状により一日の生活のほとんどをベッドで過ごす方もいて、廃用症候群と呼ばれる病態になることがあります。この廃用症候群によってこれまで行っていた日常生活に支障をきたすことがあり、高齢の方や糖尿病などの他の病気を抱えている方は特に注意が必要です。例としては足の筋力が低下したり、関節の痛みによって、立ち上がり際に足元がふらふらしたり、歩く際につまずいたりします。また、体力が低下しているため、少しの距離を歩くだけで息が上がったりやすくなるということがあります。

このような方たちには、まず、入院治療中に生じる廃用症候群についてです。肺結核の主な症状は発熱、全身倦怠感、せき、血痰、食欲不振、治療中に使用される薬物の副作用などです。これらの症状により一日の生活のほとんどをベッドで過ごす方もいて、廃用症候群と呼ばれる病態になることがあります。この廃用症候群によってこれまで行っていた日常生活に支障をきたすことがあり、高齢の方や糖尿病などの他の病気を抱えている方は特に注意が必要です。例としては足の筋力が低下したり、関節の痛みによって、立ち上がり際に足元がふらふらしたり、歩く際につまずいたりします。また、体力が低下しているため、少しの距離を歩くだけで息が上がったりやすくなるということがあります。

ゆっくりと膨らむように呼吸をします。その時、お腹を膨らませようと努力して、肩にまで力が入らないようにしてください。横隔膜呼吸によって肺が膨らむことで、一度に多くの酸素を取り込めて呼吸困難の軽減につながります。まずは安静時に正しくできるように練習して、上手にできるようになれば歩行しながらもできるように練習していきます。また、日常生活上の動作で息切れの不安から急いで動作を終わらせる方がいますが、これは逆効果です。動作を行う上で大切なことは、あせらずに休憩を入れながらゆっくり行うことです。入浴を例に挙げると、脱衣から始まり、髪を洗う、体を洗う、湯船に着るといった複数の動作が含まれています。この中でも不快感を生じる動作の前後や最後に休憩をとり、動作を分けることが大切です。他にも「パニックコントロール(呼吸困難時の対処法)」、「排痰練習(痰を出す)」などを行う場合もあります。詳しくにつきましては紙面の関係上割愛させていただきます。

今回は肺結核のリハビリテーションについてお話をさせていただきました。全体を通して言えることは、結核菌に感染した弱った肺に対して「鍛える」ということではなく、「むしろ」いたわる」という考えが大切です。