高齢になると、 なぜ息切れするの?

息切れは、走ったり、階段を上ったり、長い距離を 歩いたりするときに、よくみられます。その理由は、 体を動かすために多くの酸素が必要になるから です。

しかし、年齢を重ねると、呼吸筋の筋力が低下し、 呼吸に関わる心臓や肺などの臓器の機能が 低下して、息切れが起こりやすくなります。





息切れの原因は 加齢だけとは限りません。 思わぬ病気が隠れていることも ありますので、気になる症状が ある場合は、一度かかりつけの

先生に相談しましょう!



高齢者生活サポート で っとすこやか!

高齢者生活サポート「ず____っとすこやか!」 サイトでは、高齢者に多くみられる息切れに ついて、正しい対処法や日常生活での注意点 などをわかりやすく動画で解説しています。 ぜひ、ご覧いただき、息切れを防ぐためにお役 立てください。











_____ パソコン・スマートフォンから

ずーっとすこやか!

検索

高齢者生活サポート ず つとすこやか!

息切れを防ぐために

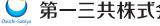


本冊子の詳しい内容を 動画でご覧いただけます。 ぜひ、ご覧いただき、息切れを防ぐために お役立てください。

> 監修 東京都健康長寿医療センター センター長 秋下 雅弘 先生 水道橋東ロクリニック 院長 辻 彼南雄 先生



第一三共株式会社



高齢になると、 息切れしやすくなります

階段を上るときに息切れがしたり、 軽い作業でも息切れがしたり・・・。 年齢を重ねると、息切れすることが多くなり、 不安に感じることはありませんか。

息切れには、病気が隠れていることもあるため、

「歳のせい」と放置せずに、

一度かかりつけの先生に相談しましょう。

息切れを防いで

"ずーっとすこやか!"な生活を目指しましょう!



息切れの原因となる病気は?

心不全や心筋梗塞、狭心症などでは、十分に血液が送れず、息切れがみられます。また、気管支喘息や慢性 閉塞性肺疾患(COPD)などの呼吸器疾患や神経疾患、貧血なども息切れの原因となる病気です。

息切れで日常の活動が低下すると、フレイルに陥る可能性も!

息切れが病気によるものでなければ、特に治療は必要 ありません。

しかし、息切れがするからといって、体を動かさずにいると、筋力や筋量が減少したサルコペニアになり、さらに、息切れを起こす悪循環につながる可能性があります。また、要介護状態の前段階の"フレイル"に陥る可能性もあります。



息切れを防いで、すこやかな生活を送りましょう!

●筋力や筋量を減らさないために、ウォーキングや、 体力に応じてスクワットなどの運動をしましょう!



●腹式呼吸や、歌を歌うなどして、呼吸筋を鍛えましょう!



●毎日、自分が何歩くらい歩いているか把握しましょう!



●タバコを吸っている方は、禁煙に努めましょう。

