



## どんな効果があるの？

### ■ 身体面の効果

#### 心臓の負担の軽減、息切れの減少

肺に入る酸素の量が増えて、血液中の酸素濃度が上がるために、少ない血液量で全身に必要な酸素が送られます。このため心臓の負担が軽くなり、慢性呼吸不全からくる心臓の合併症を改善します。

#### 症状の緩和

息苦しさ、チアノーゼ、頻脈、徐脈などの低酸素血症の症状が緩和・解消されます。また、低酸素による集中力や記憶力の低下なども改善されます。

#### 運動能力の改善

心臓の負担が軽くなり、呼吸が楽になるので、外出・運動などを楽しむことができます。



### ■ 社会面の効果

#### 仕事や役割の継続

職場で酸素を吸入することで仕事にも復帰できます。

#### 外出の機会が増える

酸素を吸入しながら散歩や買物などの外出もでき、さらに体力が付き元気になれば旅行などにも行けるようになります。

### ■ 心理面の効果

#### 安心感が得られる

入院ではなく住み慣れた自宅での療養なので、気分的にも楽です。息苦しさが改善され気持ちに余裕ができます。

#### 満足感が得られる

趣味や家族との生活に生きがいを感じ、生活に張りが出てきます。



## どんな機械を使うの?

### 酸素濃縮器



酸素濃縮器は家庭用の電気で動かすことができ、空気中の酸素を濃縮して、常に濃度の高い酸素を供給します。そのため器械に酸素を補充する必要はなく、停電又は機械が故障しない限り酸素を供給し続けることができます

### 携帯用酸素ボンベ



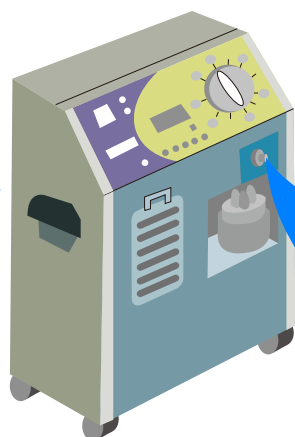
通院や外出のときには携帯用の酸素ボンベを使用します。また、停電のときのバックアップとしても使用できます。酸素ボンベの容量は約 300L (リットル) です。

### 酸素節約装置

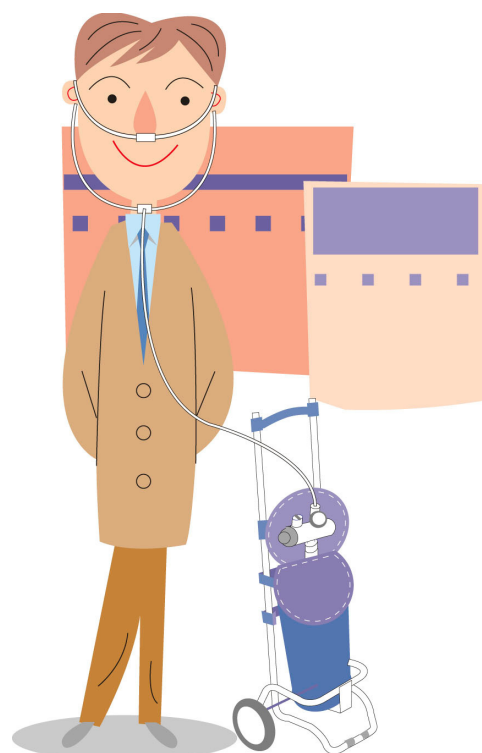


通院や外出のときに、携帯用の酸素ボンベの使用時間を延ばすことができます。

空気中の酸素  
21%

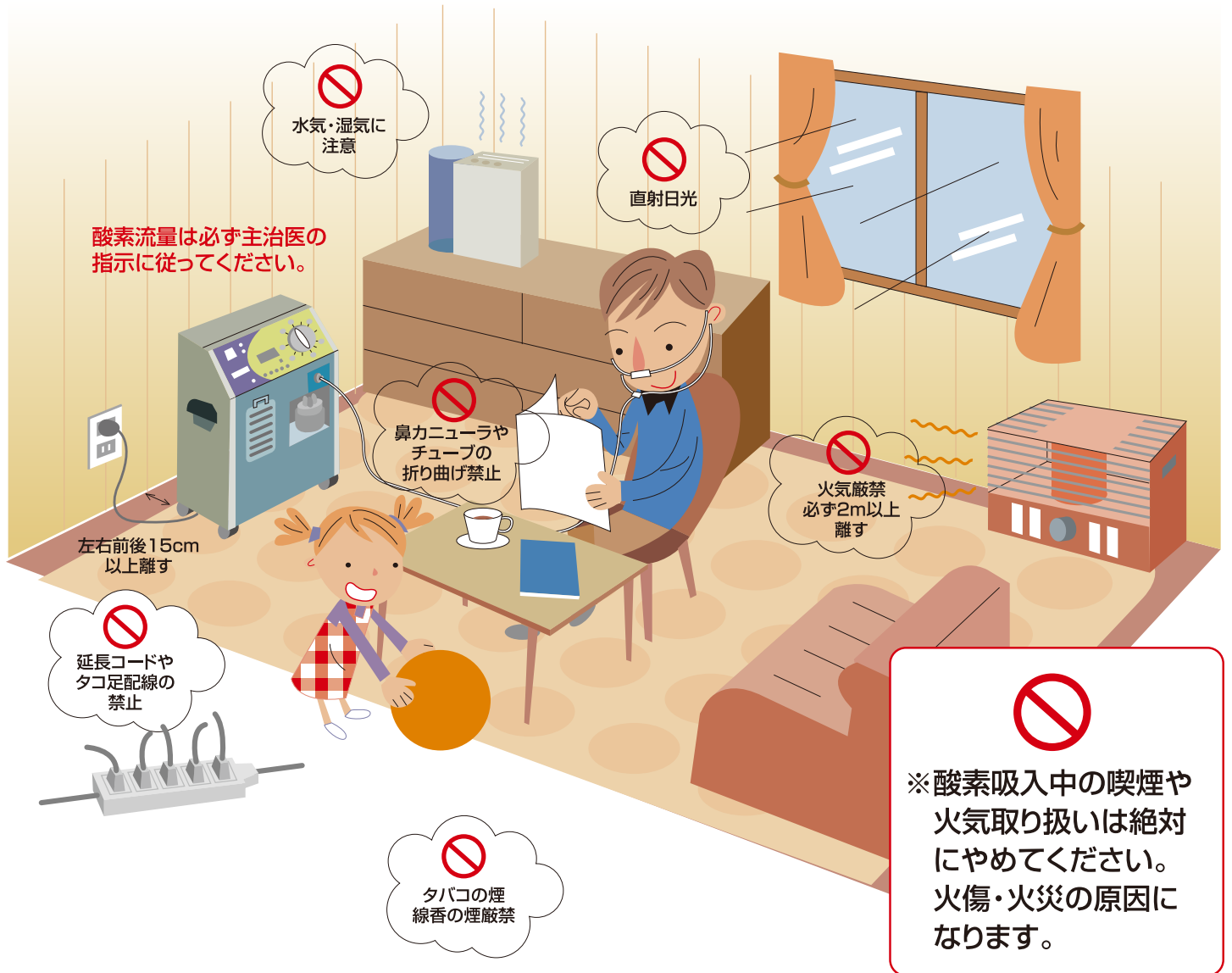


濃度90%  
酸素





## 酸素療法の注意点は?





## 酸素療法の注意点は？

### ■ 栄養と食事について

1. 食事のときの酸素流量は労作時の設定にしましょう。
2. 食べ過ぎると息苦しくなるため、腹八分目にしましょう。
3. 消化のよいものをバランスよく食べましょう。
4. 食欲がないときは自分の好きなものを食べたり、少量の食事でもよいので回数を増やしたりして、できるだけ多く摂るように心がけましょう。
5. 塩分は控えめにし、水分や塩分に制限のある人は医師の指示を守りましょう。
6. 食後は十分に休憩をとりましょう。

### ■ 排泄について

1. 便秘は、息苦しさや食欲不振のもとになるので、毎日通便があるように心がけましょう。
2. 浮腫、むくみ、尿量の減少に注意しましょう。
3. 息苦しさがあるときには、排泄時にも酸素吸入をしながら行いましょう。
4. トイレは和式より洋式の方がエネルギー消費は少なくなります。

### ■ 入浴について

1. 入浴時に息苦しいときは酸素吸入をしながら入浴しましょう。
2. 温度はぬるめにして、長湯は避けましょう。
3. 浴室の換気を良くして、息苦しくならないようにしましょう。
4. 湯冷めしないように保温し、入浴後はしばらく安静にしましょう。
5. このようなときは入浴を控えましょう。
  - ◎ 風邪気味るとき
  - ◎ 熱があるとき
  - ◎ 咳や痰がいつもより多いとき
  - ◎ 酸素を吸入しても息苦しさがあるとき

### ■ 外出と運動

1. 在宅といって家に閉じこもると体力が減退します。できるだけ身体を動かしましょう。
2. 身の回りの事はできるだけ自分でしましょう。
3. 散歩や買物に出かけましょう。



### ■ 睡眠について

1. 睡眠時に酸素吸入指示がある人は、指示に従い酸素吸入を行いましょう。
2. 寝室の環境を整えましょう。
3. 不眠が続く場合は、医師に相談し、指示を受けましょう。自分の判断で睡眠薬を使用したり、量を増やしたりするのはやめましょう。

### ■ その他

1. 薬は正しく服用しましょう。
2. 室内の換気を十分に行いましょう。
3. タバコはやめましょう。
4. ストレス解消のために趣味を持ちましょう。

