

過呼吸症候群

(過換気症候群) について

監修 千葉県医師会 橘川 清人 医師

みなさんは過呼吸症候群(過換気症候群ともいいます)*という言葉を知っていますか? 急に息が吸いにくいような感じになり「あれ? おかしいな」と思い、がんばってもっと息を吸おうとすると、今度は体のいろいろな部分に異変があらわれてくる、という一連の症状のことをいいます。

過呼吸症候群(過換気症候群)は、命にかかわる病気ではありませんが最近では、思春期のみなさんの世代にも起こってしまうこともあるようです。

いざという時にあわてないためにも、今号で知っておきましょう。



※精神科・心療内科では「過呼吸症候群」
一般科では「過換気症候群」と呼ぶことが
多いです。

ここでは「過呼吸症候群」で統一します。



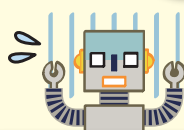
過呼吸症候群は、こんな症状が出ます



- ×× 息が吸えなくて窒息しそうな感じになる
- ×× 呼吸が早くなったり荒くなったりする
- ×× 胸がドキドキする
- ×× めまい、ふらふら感

ひどくなると...

- ・手や足がしびれる
感じになる
- ・口のまわりがしびれる
感じになる
- ・はき気がある
冷や汗が出る



息ができなくなるような
感じになっちゃうの?
どうして急にそんなふう
になっちゃうんだろう...



こんな症状が突然起こったら
やっぱりあせって
しまうピッ

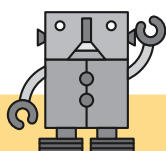


過呼吸症候群の 特ちょう

- ◆ 10代~20代の女性に多い(男性や高齢者でも起こる)
- ◆ 几帳面な性格や心配性な性格の人に多い
- ◆ 気持ちの上でガマンをすることが続いたときに起きやすい
- ◆ 不安、恐怖、怒りなどのつらい感情が心にあふれたときに起きやすい
- ◆ からだの不調や睡眠不足、疲れがたまっているときに起きる



オレも!?



だれにでも起こる
可能性はあるって
ことだピッ



原因はまだはっきり
わかっていませんが、
こんな特ちょうが
わかっています。



過呼吸症候群の メカニズムを みてみましょう

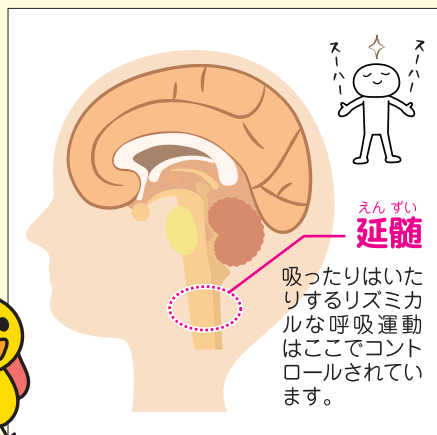
どうして
息が吸えなくて
苦しい感じに
なっちゃうのか
知りたい！



まずは、呼吸からみてみよう

人の呼吸は、^{のう}脳(呼吸中枢)^{はたら}きの^しによって自然に(意識しなくても)調整されている一方で、必要な時には意識的にも調節^{ちようせつ}ができるようになっています。心が不安定になると、呼吸が浅く早くなり、「息苦しい」と感じるようになります。ここで「もっと息を吸わなければ」と、あせって一生懸命に呼吸しようと意識することで過呼吸になるのです。

ふだんは意識してない「呼吸」だけど、実は脳が指令を出してコントロールしていたんだピッ！人間の体ってすごいピッ！



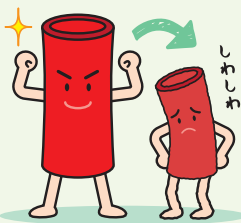
えんずい
延髄

吸ったりはいたりするリズムカルな呼吸運動はここでコントロールされています。

過呼吸になったときの体の変化はどうなっているの？



過呼吸になると、体から二酸化炭素がぬけていき、その結果として以下の変化が起きます。



① 血管が縮む



② 血液がアルカリ性にかたより、カルシウムイオンが減る

この変化のために、めまい・しびれ・はき気などの症状が現れます



すると、さらに不安になります

不安 MAX!

これらの症状の不安によって、交感神経系の症状(緊張する・ドキドキする・呼吸が早くなる など)が加わります

ますます呼吸が激しくなります

この悪循環ループになるピッ

どうしてこうなっちゃうのかはわかったけど、もし、目の前で友達たちがこんなふうになったらあせっちゃうよ。こんなふうにくしくなっちゃったら、どうしたらいいの？



対処法について

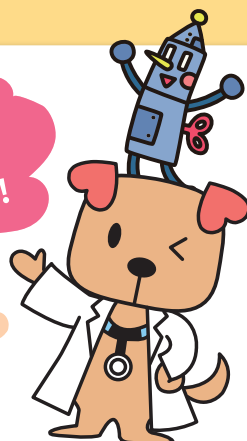
(過呼吸になってしまった場合、どうしたらいい?)

過呼吸症候群で起こるこの発作は、
本人にはとてもつらいものではあるのですが、

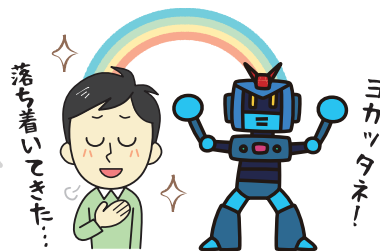
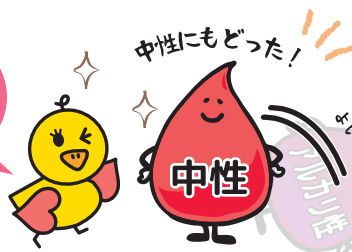
ある程度の時間で必ず通り過ぎます

(いつもどおりに戻る)ので、**あわてないことが大切です。**

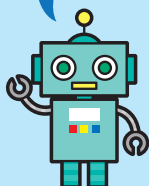
大丈夫!
安心して
ください!



呼吸が落ち着けば、
アルカリ性に
かたむいていた血液も
正常に
もどるピッ!



過呼吸の
お友だちを
見かけたら
どうしよう?



まずは、周りの人たちが、ゆっくり
話しかけて安心させてください。

周囲の人たちが過剰に心配したり、さわいだりすると本人
がよけいに心配になり、かえって悪化することもあるのです。
背中をさすったり、トントンとたたいたりして、いっしょに
呼吸をするリズムを整えてあげましょう。

大丈夫! 大丈夫!



⚠ 以前の対処法は、やらないで!

以前は、発作が起きたときは袋を口にあて
て、袋の中で呼吸するのがいいとされてきまし
た。しかし、**死亡事故などがあり、最近はしないようになりました。**注意してください!



多くはストレスや不安から過呼吸になる
のですが、中には身体の病気からおこ
る過呼吸もあるため、初めて過呼吸を起
こしたときや、もともと持
病のある方は、医師の診
察を受けてください!



保護者・学校職員のみなさまへ



発作の時に何より大切なことは、あわてないこと、本人が安心できるように接すること、
落ち着くのをせかさずに待つことです。
呼吸に関しては、吸うことよりも、吐くことに意識を向けてもらい、一緒にゆっくり吐
くという方法が役に立つことがあります。
発作が通り過ぎて少し落ち着いてから、ふだんの生活のなかで気持ちや身体に無理がな
かったか、じっくり一緒に点検してあげてください。

取り上げてほしいリクエスト・感想などお便り待っています!

※個人情報保護のためお送りいただいたハガキなどは、(公社)千葉県医師会が保管をし、連絡の目的以外に使用することはありません。