

姿勢管理と排痰 具体的手技とコツ

理学療法士 藤尾直美

呼吸障害に対する介入方法

確実な呼吸リズムを作る

人工呼吸器の装着

気道を確保する

姿勢管理

緊張を緩める

チューブの挿入:

経鼻エアウェイ

気管カニューレ

胸を動かす

緊張を緩める

姿勢管理

リラクゼーション

呼気・吸気の介助

人工呼吸器の装着

誤嚥や胃食道逆流の軽減

姿勢管理

緊張を緩める

排痰

体位ドレナージ(姿勢管理)

呼気・吸気の介助

機械的な排痰

呼吸理学療法の方法

- 姿勢管理 (ポジショニング)
- リラクゼーション (緊張の緩和)
- ストレッチ
- 呼気介助・吸気介助

ポジショニングの効果

- 緊張をやわらげる
- 気道を広げる
- 排痰を促す
- 口腔内分泌物の気道内流入を減らす
- 胃食道逆流を緩和する 等々

筋緊張の緩和が得られると

- 胸郭可動域の拡大
 - 頸部の過伸展の軽減
 - 気管・気管支軟化傾向の軽減
 - 胃食道逆流の減少の緩和
 - 嚥下機能の改善
- 呼吸障害の改善

ポジショニングの基本

- 支持面積を広くとる
- 頭部・体幹の中間位保
- リラックスできる四肢の構え

呼吸に適した体位

△仰臥位

◎腹臥位

○側臥位

○座位

仰臥位の特徴

- 姿勢反射の影響を受けやすい
- 舌根沈下、下顎後退しやすい
- 胃食道逆流が悪化しやすい
- 胸郭の扁平化をまねくことがある
- 背中側の胸郭運動制限により、分泌物の停滞、無気肺を作りやすい

【仰臥位のポイント】

- 頸部を中間位に保つ
- 支持面積を広くとる
- 下肢の下に枕等を入れて膝、股関節を屈曲し、腰・腹の緊張をとる
- 胸郭の動きを妨げないよう、上肢の位置を整える













側臥位の特徴

- 体幹のリラックスが得られやすい
- 舌根沈下を防ぐことができ、分泌物を排出しやすい
- 前傾（腹臥位に近づけた姿勢）や
後傾（仰臥位に近づけた姿勢）等

バリエーションをつくる事が容易

- × 頸部が伸展しやすい
- × 姿勢が崩れやすい

【側臥位のポイント】

下側の加重に注意

- 上側の腕の重みが胸郭運動を制限しないよう、クッションを抱くよう腕を乗せる
- 股関節脱臼がある場合はより配慮が必要
- 頸部が反り返らないよう上肢を前に出し、下肢を屈曲させる
- 下肢は重なり合わないようクッション等を使用する





前傾
リラックスしやすい
下側の加重に注意



後傾
両手遊びがしやすい

腹臥位

- リラックスしやすい
- 下顎後退や舌根沈下が避けられる
- 口腔内の分泌物を排出しやすく、貯留しにくい
- 背中側の胸郭・肺が広がりやすい
 - × 腹部、前胸部の動きが制限される
 - この体位に慣れていないと、緊張を強める事もある
ので、導入時には注意が必要
 - 頭部の保持に注意(窒息のリスク)

【腹臥位のポイント】

- ・窒息予防の為に必ず目が行き届くところで行なうモニタリングしながら行なうと良い。
- ・気管切開児の場合は、気切部が閉塞しないように首の位置、角度を工夫する
- ・胃瘻造設している児の場合は造設部が圧迫されないよう工夫する
- ・枕、クッション等を使用し緊張や反り返りを抑え腹部の緊張を和らげる









【座位の特徴】

- ・抗重力姿勢が取れる
- ・視野が広がる
- ・呼吸時の横隔膜の動きが良くなる
- ・腹圧をかけやすく排便しやすくなる
- × 姿勢が崩れやすい
- × 非対称な姿勢となりやすい

【座位のポイント】

体型にあった椅子を使用する
目的にあった椅子を使用する
(座位保持装置・車椅子 等)

- ・椅子の背面と背中に隙間が出ないように深く座らせる
- ・骨盤と体幹の位置を整える(頭部が安定するように)
- ・安全ベルトなどを使用して転落防止に努める
- ・上肢を支える





姿勢管理の方法

【抱っこ】

- 身体を丸めるように、抱っこするボールポジションはリラックスしやすい。児がのけぞらないようにする
- 乳幼児期は抱っこする機会を多く作る
- ⇒母子の基本的信頼感の獲得・愛着形成を促す

姿勢管理

自ら姿勢変換をすることは難しく臥床した状態に置かれることが多い。同じ姿勢が長時間、長期間に及ぶと関節が拘縮し、筋緊張や成長過程において脊柱側彎や変形を来しやすい。

⇒・骨格の変形拘縮は、おむつ交換や移動などの際に介助者の負担になる

・重症者にとっても、無理な姿勢での援助は苦痛や骨折のリスクを高める等、不利益が生じる

不安定な姿勢は筋緊張を高め、呼吸や消化機能へ影響を及ぼす

⇒・日常生活の中で、様々な体位を取れるようにする

・安楽な姿勢でリラックスして過ごせるよう援助する

ハンドリング

- リラクゼーション（緊張の緩和）
- ストレッチ
- 呼気介助・吸気介助

ハンドリング

ひとの身体の取り扱い
手で触れること

ハンドリング

- 掌全体で包み込むように触る
- 勢いをつけずゆっくりと動かす
- 無理をしない
- 痛がるまでしない
- 心地よくゆったりした状態になれるよう
- 楽に呼吸が行えるように

ハンドリングの実際 仰臥位

—頭部・体幹の中間位保持—

- 挙上している肩を下制する
- 膝を立て、そのまま膝を左右に倒す
- 骨盤を正中位に整える
 - 骨盤を左右に傾ける
 - 骨盤を左右に捻る

ハンドリングの実際

側臥位

- 肩甲骨体(胸郭)と骨盤を持ち、体側をゆっくりと引き延ばす
- 胸郭をゆっくりと捻る
- 肩甲骨体と骨盤を持ち、ゆっくりと捻る

まとめ

- 障害児が「安楽な呼吸がしにくい・できない」原因とその解決方法があります
- 「姿勢を作る」「体を動かす」ことが、有効
- 毎日の生活の中で、取り組んでいきましょう