

新型コロナウイルス感染症における呼吸サポート

# 呼吸が楽になる 「うつ伏せ」のすすめ

～在宅や施設療養またはホテルに滞在されている方向け～

- うつ伏せは、呼吸をサポートする姿勢として、軽度な呼吸障害から重度な呼吸障害まで幅広く、ご自宅や介護施設、病院などの様々な場で、1970年代から実践されてきました。
- 肺が酸素を取り込みやすくなったり、痰が出やすくなるほか、腹式呼吸やリラックスをしやすくなるといった多くの効果が発表されています。

## 「うつ伏せ」の具体的な方法をご紹介します。

ここで紹介する「うつ伏せ」は、完全なうつ伏せ（※図1）から半うつ伏せ（※図2）までの姿勢や、座位でうつ伏せした姿勢（※図3＝裏面）を含みます。

\*御自身の一日の生活の中に、「うつ伏せ」を組み込んでみましょう。

### 方法

食後すぐに実施するのは避けて、ご自身が楽なうつ伏せの姿勢を15分～30分間、1日1～2回おこないます。あくまでも目安なので、自分の体調に合わせた長さ・回数でおこなうようにしましょう（図を参考になさってください）。特にはじめは無理をせずに、15分経たなくてもつらくなったら終了します。体の調子が悪くなるように感じたらすぐに中止しましょう。



図1. 完全なうつ伏せ



図2. 半うつ伏せ

楽な方向に向いてもかまいません。痰がたまっている側の肺が上になるように向きましょう。たまっていた痰が出やすくなります。

腰や首の反り返りや首のねじれに注意して姿勢を調整しましょう。

調整につかえるもの：クッション、枕、座布団、掛け布団、バスタオル、タオルなど

うつ伏せの時に腰の反り返りが気になる人は、下腹部にクッションなどを入れて調整します。また、バストや首の位置が気になる人は胸の下にクッションなどを入れると楽になります。



図2. のような半うつ伏せでは、首が反り返らないように頭の枕をはずすかタオルをたたむ程度にします。その他、抱き枕を使うと体が安定して楽です。掛け布団を縦にたたんだものでも代用できます。



寝ていると呼吸がづらいと感じる人は、座った状態でおこなひましょう。クッションなどを抱えると楽です。



図3. 座った状態でのうつ伏せ

#### このチラシで参考にした研究論文です

- 一般社団法人 日本クリティカルケア看護学会 COVID-19 対策特別プロジェクト 臨床実践班・一般社団法人 日本集中治療医学会 COVID-19 対策看護チーム 看護実践ガイド班 (2020). COVID-19 重症患者看護実践ガイド Ver.2.0 : [https://www.jsicm.org/news/upload/COVID-19\\_nursing\\_guide\\_v2.pdf](https://www.jsicm.org/news/upload/COVID-19_nursing_guide_v2.pdf)
- 大久保暢子 (2006). ケアの根拠を確かめよう 最新研究レビューの要点 腹臥位は呼吸機能改善に効果的で安全か?, Nursing Today, 21 (11), 15
- 大宮裕子 (2013). 第3章あらゆる対象・時期に応用できる看護技術における腹臥位療法の展望, 菱沼典子・川島みどり編集, 看護技術の科学と検証 第2版—研究から実践へ、実践から研究へ— (pp.17-23). 日本看護協会出版会
- 大宮裕子・佐藤彰紘・横山悦子・辻容子・大西謙吾・白鳥愛子・岩淵恵子 (2015). 腹臥位姿勢におけるリラクゼーション効果, 目白大学健康科学研究第9巻, 9-14
- 川島みどり・丸川征四郎編 (2016). 看護に生かす腹臥位療法 うつぶせ寝で「身体と心」を取り戻す. 日本看護協会出版会