

健康のひろば

—15—

地元の医師がアドバイス

突然息苦しく、呼吸をすればするほど苦しくなったため、診ていただいたところ「過換気症候群」。「慌てないでゆっくり腹式呼吸をして下さい。発作は長くても三十分で止まります」と言われ、その後小康状態にあります。が心配です。

発作的に過剰な換気が起き、様々な身・精神の症状を呈する疾患です。

を自覚し、さらに過剰な換気を続けることとなります。

本症候群は十〜三十歳の若年女性に多く、過労・不安などの情動ストレスや心理的な要因で発症するとされますが、発熱や激しい運動などに伴う発病もあります。

その結果、体内の二酸化炭素が多量に失われ、血液のアルカリ化が生じ、全身に及ぶ症状を引き起こします。

呼吸・循環系では、呼吸困難・胸・動悸、神経系では、めまい・意識低下・失神や手足のしびれ、筋肉系ではふるえ・けいれんや全身のつっぱりが見られ、消化器系ではむかつき・口のかわき

などが出現します。精神症状として強い不安・恐怖感を伴い、「死んでしまうのではないか」と感じる方もおられます。

り、重い発作では鎮静剤が用いられます。また血液中の二酸化炭素を保持する目的で、口と鼻に紙袋を当てて、自分の吐いた息を再び呼吸することも有効です。発作時の過剰な換気により酸素は十分に保たれていますから、酸素不足の心配はありません。

診断は、以上の発作時の症状や診察所見、そして動脈血中の二酸化炭素の測定で確定できますが、肺炎や気管支喘息など、救急の対応が必要な疾患の有無を診断する必要があります。

今回の質問をいただきました方の場合、初めての発作で大変心配されたと思います。発作前の状況など、発病の要因となる出来事がないか、体調を崩す原因がなかったかどうか思い出し、ただき、担当医とともに今後の対応を相談されることをお勧めします。病気の本質が分かれば、二酸化炭素を失わない「ゆっくり呼吸」で治療が可能です。



(あかいし内科医院
院長・赤石直之)

突然息苦しく、過換気症候群とは、何らかの原因で

過換気症候群とは、何らかの原因で

過換気症候群とは、何らかの原因で

突然息苦しくなつて!