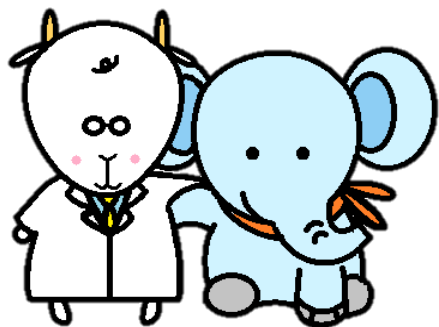




過換気症候群（過呼吸症候群）の 支援に役立つカウンセリング



西明石カウンセリングオフィス



過換気症候群（過呼吸症候群）とは

・不安や緊張、恐怖、疲れ、興奮などがあるとき、息を何回も吸うと、血液中の炭酸ガス濃度が低くなり、呼吸が抑制され、息苦しさをを感じる。

→そのため無意識に呼吸回数が異常に増えてしまう状態。



過換気症候群（過呼吸症候群）の症状

息苦しく感じたり、空気が薄く感じたりして不安になる



もっと酸素を取り込まなければ、
もっと呼吸をしなければ、と思う



呼吸回数が増加し、悪循環となる

そうすると…

- ・手足の痺れ
- ・筋肉の硬直
- ・血圧の上昇
- ・頻脈
- ・胸の痛み
- ・めまい

などの症状が生じる



対応と治療

●対応

- まずは不安を取り除きます。
- 命に関わる病気ではないことを説明し、気持ちを落ち着かせ、意識的に呼吸を遅くする、あるいは呼吸を止めるように促します。

息を吐くことに集中するようにします。深呼吸は、息を吸うことになるため避けましょう。

●治療

- 薬物療法（抗不安薬、抗うつ薬、非定型抗精神病薬）を用いることもあります。

袋を使うペーパーバック法は、血液中の酸素飽和度が低くなりすぎることがあるため、現在は推奨されていません。



カウンセリングでできる支援

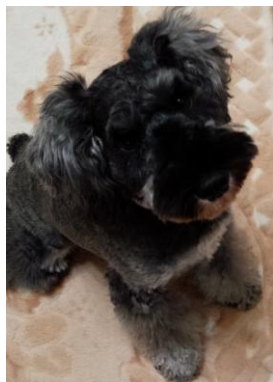
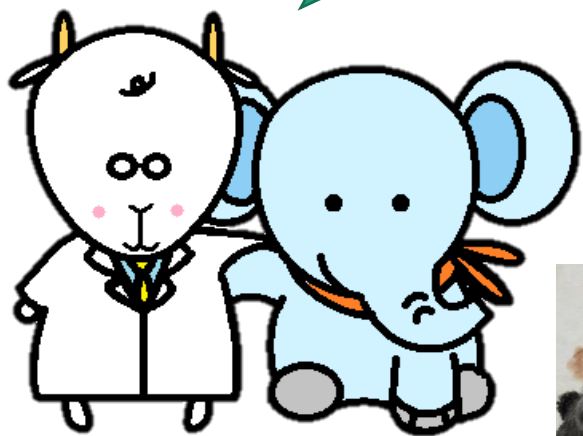


過換気症候群 (過呼吸症候群) へのカウンセリング

- 不安を取り除くことが優先されます。
- 安心できる関係をつくり、ご本人のお話を聴きながら気持ちを落ち着かせていきます。
- 精神的緊張感が高くなりすぎている場合には、ご本人と話し合い、環境を整える配慮を考えます。
- 息を吐く練習をしたり、ストレス対処法を学び、予防策を身に付けていきます。



シリーズで皆さんの参考になることを
お伝えします。



次回は 注意欠如多動症について

