

# 救急豆知識

## ～ 過呼吸 ～

家庭で出来る応急手当

### 過呼吸・症状とは？

過呼吸（過換気症候群などという）は、ストレスや運動などが原因で呼吸過多になり、頭痛やめまい、手足のしびれ、呼吸困難、失神、発汗など、さまざまな症状を起こすものです。

不安や興奮、緊張、恐怖などの精神的なものや、肉体的な疲労からも起こることがあり、若い世代、特に女性に多く見られます。

### 過呼吸になったら？

とにかく落ち着かせることが大事です。身近な人や、信頼出来る人に「大丈夫だよ」、「ゆっくり呼吸して」などとやさしく声をかけてもらったり、身体をさすってもらったりしていると、だんだん落ち着いてきます。

「ゆっくり吸って」、「ゆっくり吐いて」をリズム良く繰り返し、お腹で呼吸をすると徐々に改善していくでしょう。

受け答えが出来なかったり、極度の興奮や、症状が改善しない場合は、速やかに病院へ行くようにしましょう。

