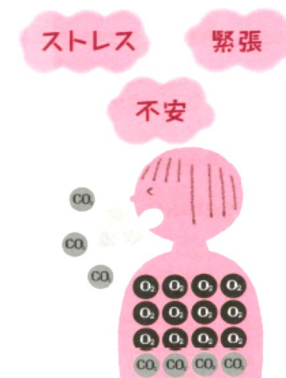


# 過換気症候群 ～突然、息が苦しい!～

## 不安や極度の緊張で、突然、呼吸が苦しくなる

強いストレスや不安・緊張を感じたときに、突然、呼吸がハアハアと速くなり、苦しくなってしまうことがあります。これは過呼吸と呼ばれる状態です。  
10歳代から20歳代の人によくみられ、特に女性に多い傾向があります。



## 過換気症候群が起こる仕組み



ストレスや不安・緊張などが原因で息苦しさを感じ、呼吸が早くなります。すると、血液中の酸素が増え二酸化炭素が減るため、頭がボーっとしたり、手足がしびれたりするなどの症状が現れるようになります。このような症状により、さらに不安を感じて過呼吸状態が悪化します。

苦しくて息を吸いたくなりますが、不足しているのは二酸化炭素なので、酸素をとり込むのは逆効果です。

多くの場合は、精神的ストレスや強い不安が原因で起こります。  
突然呼吸が苦しくなったり、何らかの症状が現れても、それが体の病気によるものではなく、ストレスからくる精神的な過呼吸であれば、心配する必要はありません。  
慌てず落ち着いて対処すれば、ほとんどの場合、発作は時間とともに治まります。



# 過換気症候群 ～苦しくなった時の対処法～

## 苦しくなったときは、「ゆっくり呼吸法」

- ① いすの背もたれにもたれ、ゆったりと座る。
- ② 5 秒間息を止め、呼吸を一度落ち着かせる。
- ③ 5 秒以上かけてゆっくりと息を吐く。  
★吐きながら、心のなかで「リラックス」と唱えるのがポイント。
- ④ 3秒間かけて息を吸う。
- ⑤ ③④の呼吸を5分間続ける。



## 予防には、リラックスする時間を増やすこと

最近、食事中や就寝前にもスマートフォンの操作に熱中し、うまくリラックスできていない人が増えています。リラックスするための方法は、軽い体操やヨガ、散歩、入浴、食事、アロマ、睡眠など、自分の好みに合わせて選んでください。

このような対策を行っても過呼吸によって日常生活に支障を来すような場合は、精神科、心療内科、メンタルクリニックを受診することが勧められます。

## 周りの人ができること

- ◎ まずは慌てず、本人が安心できるようにやさしく声掛けをする。
- ◎ 周りに人がたくさんいる場合は、人目につかない落ち着いた場所に移動する。
- ◎ ゆっくり呼吸するように本人に伝え、声をかけながら一緒に呼吸のリズムをとる。  
★吸うより吐く方を意識することが大切。  
★一回吸ったら 10 秒くらいかけて少しずつ吐く。

※かつて行われていた“紙袋を口に当てて呼吸するペーパーバック法”は現在では推奨されていません。

## < 学内での相談先 >

### 保健管理センター 学生相談室

<https://hsc.w3.kanazawa-u.ac.jp/student-counseling/>

TEL: 076-264-5255

Email: hokekan@kenroku.kanazawa-u.ac.jp