

呼吸とは

呼吸とは 体に必要な酸素を取り入れ、二酸化炭素を外に出す働きをいいます。

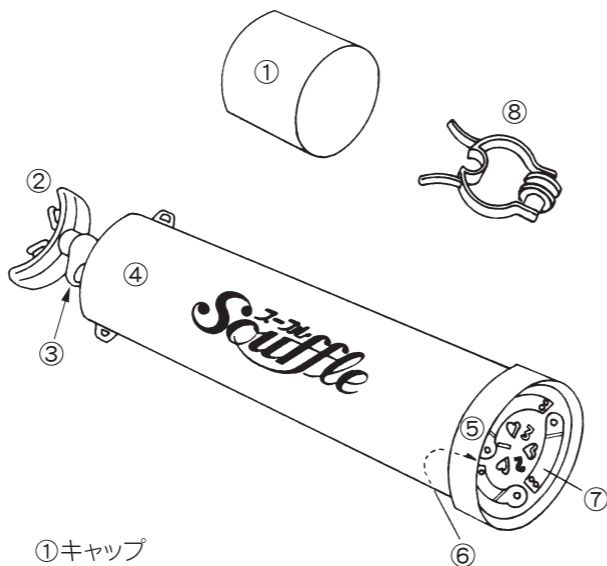
病気の時や手術の後で深い呼吸ができず浅い呼吸ばかりしていると、呼吸機能が低下してしまいます。この状態が続くと無気肺や肺炎などの肺合併症を起こしやすくなります。これを予防するためには、呼吸のトレーニングが必要となります。

スーフルは、呼吸のトレーニングを容易に行うことができるように開発された器具です。

息を吐く時に少し抵抗があるので、この抵抗に負けない力で息を吐くと音が鳴ります。練習をする時は、ゆっくり長い息を吐き、十分に息を吸い、肺を拡張させること大切です。自分の吐いた息の一部を再び吸い込むと、血中の二酸化炭素が少し多くなり、呼吸中枢神経が刺激され反射的に深い呼吸ができます。

スーフルは、ピーププレートの調整と使用回数の増減により、各自の呼吸筋力に合わせたプランでトレーニングができます。

各部の名称



- ①キャップ
- ②マウスピース
- ③サブキャップ(必要に応じて酸素を補給できる。通常、閉めて使用する)
- ④エアスペース
- ⑤ボトムプレート(圧を変える時やエアスペースを洗う時にはずす)
- ⑥ワンウェイバルブ(⑤の裏面参照：圧調節用)
- ⑦ピーププレート(金属部分：ピーププレートには触らないで下さい)
- ⑧ノーズクリップ

スーフルの使い方

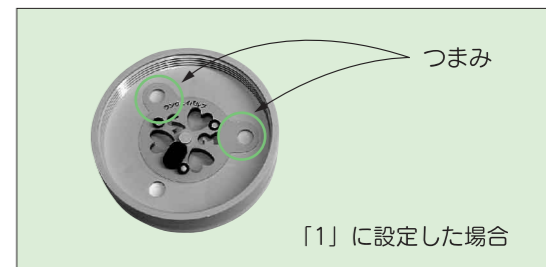


- ①図のように鼻をノーズクリップ又は指ではさみます。(鼻から呼吸しないようにします)
- ②マウスピースを唇と歯ぐきの間に入れ、凸部を歯で軽くかみます。
- ③ゆっくり、長く吹いて、「ブー」という音を確認して下さい。(サブキャップが開いていると音は出ません)
- ④息苦しくなったり、音が止まったりしたら、そのまま口からゆっくり空気を吸い込んで下さい。
- ⑤③～④の動作を2～3分(18～20回程度)繰り返します。これを1回とし、1～2時間毎に1日5回以上を目標とします。
- ⑥開封時、圧(強さ)は「2」になっています(ワンウェイバルブの黒色部分が「2」の位置)。急に音が出る場合は、ワンウェイバルブを「3」に、音が出にくい場合は「1」に調節して下さい。(右ページをご覧ください)

ワンウェイバルブ調節の仕方(圧の変え方)

- ①ボトムプレートを回してはずします。
- ②内側のワンウェイバルブのつまみを軽く持ち上げ、ゆっくり回し、設定したい圧(数字)に黒い部分を合わせます。

ボトムプレートを内側から見た図



ボトムプレートを外側(底側)から見た図

