

過呼吸（過換気症候群）の対処法



【発作の原因とは？】

- ・心に抱えている不安や恐怖、緊張など精神的なストレスが引き金で起こる。
- ・人によって感受性の違いはあるが、発作を起こしやすい性格として、「几帳面」や「心配症」などが挙げられる。
- ・10～20代の女性に多く、男性や高齢者でも起こることがある。
- ・上記以外に、マラソンなどスポーツの直後や睡眠不足などの肉体的疲労からも起こる。
- ・これらがきっかけで、脳の中にある呼吸中枢が過剰に刺激されるため、呼吸が速く・短くなる。

【症状】

器官	主な症状
呼吸器	・窒息しそうな息苦しさ（呼吸困難） ・呼吸が速なったり、荒くなったりする など
神経	・手足の先、口まわりのしびれ感 ・吐き気 ・めまい、冷や汗 など
循環器	・頻脈 ・動悸 ・胸の痛み など

*発作が長引いたり悪化するとけいれんなどを起こし、意識が消失することがありますが生命に関わることはありません。

【対処方法】

- ・リラックスができる環境（人がいない、静かな場所）で、背中に手を当て、優しく声をかけながら、呼吸の調整をする。
- ・息を吸う、吐く 1：2 1回の呼吸を10秒ほどかけてゆっくりと行う。

周囲の人が過剰に心配し反応してしまうと本人が余計に不安定となり却って症状が悪化することもあるため、なるべく冷静に対処する。



【ペーパーバッグ法の危険性】

ペーパーバッグ法とは、紙袋内呼吸法ともいい、紙袋を口にあてて呼吸させる方法をいう。過換気症候群に陥った人の対処法として、かつてはこの方法をとることが多かった。しかし、紙袋内がすぐに酸素不足の状態となり、いのちを脅かす危険性があるため、行わないほうが良いとされている。

【引用参考】 どうして「過呼吸（過換気症候群）」になるの？ 対処法とパニック発作やストレスとの関係
新版学校救急処置

対応の手順

このシートに沿って上から順に対応してください。

★一番の薬は、周囲が「冷静になること」です。発作で意識が消失することがあっても、**生命に関わることはありません**。落ち着いて対応しましょう。

【ステップ1:環境を整える】

○冷静に対処する:周囲が冷静になる(周囲が焦ると本人が不安定になる)。

○周囲の心構え:他の学生を遠ざけ、プライバシーを確保する。

○静かな場所へ移動する:周りの安全を確認し、可能なら、人がいない静かな場所(空き教室や教員室など)へ移動させる。

【ステップ2:呼吸のサポート】

- 体に触れて声をかける:本人の背中に手を当て、優しく声をかけながら呼吸の調整をサポートする。
- 呼吸のリズムをリードする:以下のペースでゆっくり呼吸するよう、声を出してカウントしてあげてください。

○息を吸う・吐くの比率は「1:2」。

○1回の呼吸に「10秒ほど」かける。(例:「3秒で吸って、7秒で吐いて」など)

【重要】絶対にやってはいけないこと

ペーパーバッグ法は行わない:紙袋を口にあてて呼吸させる方法は、袋内がすぐに酸素不足の状態となり、いのちを脅かす危険性があるため行わないほうが良いとされています。

