

### 「過換気症候群」

女子選手ではプレッシャーがかかったり、試合に負けたりすると、急に息があらくなり、いわゆる「過呼吸」になってしまうことがあります。そんなときは、どう対処されているのでしょうか？

#### 【過換気症候群とは？】

通常は、呼吸により換気（肺で酸素を取り込み、体の中で作られた二酸化炭素を外に出す）が行われ、体内の酸素・二酸化炭素の量が最適となるように調整されています。「過換気症候群」では、様々な原因によりこの調整がうまく機能しなくなり、発作的に呼吸が速くなり、それを自分では止めることができなくなってしまいます。体内の二酸化炭素が正常より低下した結果、様々な症状が出現します。

#### 【原因】

不安、緊張、恐怖などの精神的ストレス（心理的な要因）により過換気発作が誘発されると言われています。また、激しい運動、疲労、発熱など身体的な要因でも誘発されることがあります。何事に対しても不安になりやすい性格の人に生じやすく、思春期の女性に多くみられます。

#### 【症状】

呼吸が速くなる過換気発作とともに、空気が吸えない感じ、動悸（ドキドキする感じ）、口まわりや手足のしびれなどの症状がみられます。また、手指がけいれんし、トルソー徴候（助産師の手）といわれる特徴的な手の状態となります。また、まれではありますが、意識を失い失神してしまうこともあります。

#### 【対処方法】

まずは、気持ちを落ち着かせることが大切です。背中をゆっくりさすってあげることでも安心するでしょう。呼吸については、口をすぼめてゆっくり口から息を吐かせてあげましょう。息を吸えないと感じている場合には、一度全部息を吐かせてあげること、自然と息が肺に入ってくるので落ち着くでしょう。

以前はペーパーバッグ法（紙袋を鼻と口に当てて、吐いた空気を再度吸い込み、体内の二酸化炭素の量を増やす方法）が一般的でしたが、最近では危険な場合（窒息死の報告）もあり、あまりすすめられていません。もし行うのであれば、紙袋を口にぴったり当てすぎないように隙間を作って行うか、袋の端を切るなどして、酸素不足にならないように注意する必要があります。

この発作が起こりやすい人には、この病気の病態を理解させ、対処方法を身につけることで、発作に対する不安を軽減させておく必要があります。どうしても発作を繰り返すようなら、心の問題がないか一度、病院受診（心療内科または神経精神科）も考慮して下さい。

#### 【最後に】

指導者や選手がこの病気の知識や対処方法を理解し、発作が起きても周りがあわてず対処できるようにしておきましょう。



トルソー徴候：親指が内側に入り、指先が伸びた状態となる

（青森県サッカー協会医学委員、元 U-19 日本女子代表ドクター  
山本 祐司（弘前大学整形外科））