



過換気症候群

【概要】

精神的な問題で、呼吸が大きくなり、身体の中の二酸化炭素が正常より下がりすぎることによりみられる種々の症状を指します。

【疫学】

思春期の若年者に多くみられます。

【病態】

呼吸により、肺で、酸素を体内に取り込み、体内で作られた二酸化炭素を体外に排出しています。この肺内での空気の入れ替えを換気とよび、身体の中の酸素・二酸化炭素の量が最適になるように調整されています。過換気症候群は、身体のどこにも問題がなく、不安などの精神的ストレスが原因で、換気が多くなり、体内の二酸化炭素が最適な値から低下した結果、認められる種々の症状をさします。

【症状】

息苦しさ、動悸、頻脈、手足の突っ張り、口の周りや四肢のしびれ、めまい、などです。重症な場合は、けいれんや失神が起こることも、また、二酸化炭素が過度に少なくなる結果、呼吸が止まることもあります。

【診断】

動脈の血液検査で、身体の中の二酸化炭素の量

が少なく、血液がアルカリ状態になっています。そして、その状態を説明できる身体的異常が特定できない場合、診断されます。

【治療】

過換気の状態のときは、過換気をおさえるために、気持ちをおちつかせるように指導します。その際、精神安定剤を使用する場合があります。紙袋を鼻と口にあてて呼吸をさせて、一度はき出した二酸化炭素を再度吸ってもらうことで、体の中の二酸化炭素の量を増やすというペーパーバッグ法が用いられる場合があります。この際は、袋を端を切るなりして、完全に密閉状態して体の中の酸素が少なくなりすぎたりするのに注意しながらおこないます。過換気を繰り返す場合、心の問題がないか心療内科医・精神神経医に相談しましょう。

【生活上の注意】

発熱や疲労などをきっかけとして、過換気発作を起こしてしまうこともありますので、規則正しい生活を送りましょう。

【予後】

生命に支障をきたすことはありません。ある時期、過換気発作が見られていたのが、いつのまにかみられなくなるのも、特徴です。

MEMO

日本呼吸器学会では学会ホームページにて「市民のみなさま向け」に様々なコンテンツを公開しています。ぜひご覧ください！



呼吸器の病気

Respiratory disease

『疾患別』に症状や、診断・治療方法を解説しています。

呼吸器

Q&A



『症状から』対応方法などをQ&A形式でお答えします。

※ここに書かれている内容は、あくまで一般的なものであり、必ずしも貴方の病気にあてはまらない事もありますので、この内容を参考にし、呼吸器の専門医の診察を受けてください。

日本呼吸器学会
ホームページ

www.jrs.or.jp/