

アカデミー卒業テスト

【テスト内容】

- ・アカデミートレーニング全部期
- ・なわとび(1分間:120回程度)
- ・SPO2検査(呼吸検査)
- ・姿勢評価(耳の位置など)
- ・マランパチ分類確認

【用意するもの】

- ・カウンセリング用紙
- ・SPO2



SPO2 検査の仕方(呼吸検査)

1. 座った状態で酸素飽和度と脈拍を計る(a.数値を記録)
2. 口で呼吸しないように舌圧子を歯と口で挟む
3. 息を鼻で吐いてから鼻を手でつまんで息を止める
息を止めてから息を吸いたくなるまでの、
「時間」と「SPO2」「脈拍」を計る(b.数値を記録)
息を吸いたくなったら鼻をつまんでいる手を放して鼻で呼吸する
4. 3を繰り返す。次は、息めっちゃ苦しい！ってなるまで我慢する
この時も「時間」と「SPO2」「脈拍」を計る(c.数値を記録)

※注意:検査中は口で呼吸しない。お口はずっと閉じている。

検査チェック項目 ■a.数値 ★a.数値と c.数値を比較

■SPO2 正常値:通常時96%~98%

■脈拍の正常値:通常時 65~70(緊張状態だと数値が高くなる)

★検査時:a.の spo2 数値と c.の spo2 数値の差を見る

→10%程の差が出ると鼻呼吸。8%以下は口呼吸になっている

★時間:めっちゃ苦しいってなるまで我慢した時に 60 秒ほど我慢できると良い
秒数が短いほど 1 分間に呼吸をたくさんしている。

→酸素と二酸化炭素が末端まで届いていない

マランパチ分類について

(睡眠時無呼吸症候群を見つける簡易検査)

大きく口を開けて舌を前に出したときの口蓋垂の見え方により、I~IV類に分類します。

I類(満月) 口蓋垂、口蓋扁桃が見える

II類(半月) 口蓋垂の先端が見えない 口蓋扁桃が見えない

III類(三日月) 口蓋垂の根もとが、かろうじて見える

IV類 口蓋垂がまったく見えない 軟口蓋も見えない

III類、IV類では、睡眠時無呼吸症候群である確率が2倍以上になります。また、一段階上がると、睡眠中の1時間あたりの呼吸の停止や低下の回数が5回増加するとされています。

