

呼吸について

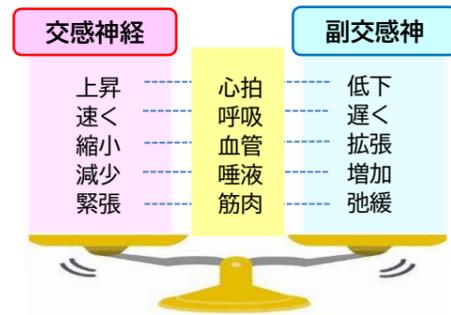
保健センターでは、健康診断の結果と共に健康に役立つ情報を発信する取り組みをしています。第7回は「呼吸」です。

呼吸とは？

私たちは1分間に12～20回、1日に約2万回以上の呼吸を繰り返しています。空気中から体に取り込まれた酸素は血中でヘモグロビンと結合して、細胞内の二酸化炭素と交換されます。つまり酸素を吸ったら吸った分だけ体に取り込まれるということではなく、体内の二酸化炭素の量によって取り込める酸素量も変化するということです。コロナ渦でパルスオキシメーターが話題になりましたが、これは血液(動脈血)の中のヘモグロビンの何%が酸素と結合しているかを皮膚を通して簡単に計測できる優れたものです。では、どのようにすれば十分な酸素を取り込めるかというところ…「肩の力を抜いて穏やかな自然な呼吸」を心がけることです。実はこれだけで十分なんですよ。

呼吸と自律神経の関係

日本には昔から「阿吽の呼吸」「息が合う」「息が詰まる」「息を抜く」など人間関係や自分の心の状態を表すときに呼吸や息という言葉をよく使います。呼吸が心と深く関係していることがわかります。この心の状態と密接に関連しているのが自律神経です。自律神経には交感神経と副交感神経があり互いにバランスを取りながら身体の状態を整えています。この自律神経系は心拍、血圧、体温調節等の機能を自分の意思とは関係なくコントロールしていますが、唯一意識的にコントロールできるのが「呼吸」です。呼吸は睡眠時でも自律神経でコントロールされているため止まることはありませんが、緊張した気持ちを落ち着かせるために意識して深呼吸をすることもできるのです。息を吸うときは交感神経を、吐くときは副交感神経を優位にするとされています。頑張りたいときは吸う息を、落ち着きたいときは吐く息に意識を向けてみてください。呼吸を整えることは自律神経を整えることに繋がります。



呼吸法

呼吸法には主に腹式と胸式の2種類があり、腹式呼吸は安静時の理想的な呼吸法を言われています。腹式呼吸は横隔膜を刺激し副交感神経を優位にするため気持ちを落ち着かせる時に有効です。呼吸をする上で大事なことは「息を吐ききること」です。しっかりと吐ききることによって自然とたくさん息を吸うことができ体が新鮮な空気で満たされていくのを感じることができます。しっかりと呼吸筋(横隔膜、肋間筋など)が使えている呼吸ではインナーマッスルが鍛えられるため、ウエストが引き締まったり姿勢が良くなる効果もあります。もっと呼吸を深めたい方にはヨガや太極拳がおすすめです。体を動かすことでより呼吸が深まり、体も心がすっきりとし穏やかな気持ちになるでしょう。

※呼吸法は想像以上に腹圧がかかります。血管・心疾患等の持病のある方、健康に不安のある方は医師とよく相談しましょう。

腹式呼吸

主に横隔膜を使う呼吸。就寝中やリラックス時(副交感神経優位)のときの深く長い呼吸。

胸式呼吸

主に肋間筋を使う呼吸。日中や緊張時(交感神経優位)のときの浅く短めの呼吸。

鼻呼吸のすすめ

私たちは鼻から吸って鼻から吐くという鼻呼吸が基本ですが、運動時など一度にたくさん酸素を吸うときや鼻づまりの時は口で呼吸(口呼吸)をします。マスク着用での会話は顔の筋肉、表情筋の活動量が半分以下になるとも言われています。口元の緊張感が緩みがちになり、表情筋や顔の筋肉の活動量が減り口周りの筋肉が衰えることで、口がポカンと開いたり口呼吸の原因になります。口呼吸の原因は他にも歯並びや慢性的な鼻づまりなどが考えられますが口呼吸は日常生活の質に影響を与えます。予防には日頃から口の周り、顔の筋肉をしっかりと動かすことが重要になります。よく噛んで食べ、表情豊かに話し、口を動かすことが予防・改善につながります。

頬のたるみ・ほうれい線の原因

表情筋や顔の筋肉の活動量の低下。

歯周病・口臭の原因

口腔内が乾燥し細菌が増殖しやすい。

口呼吸のデメリット

睡眠の質の低下

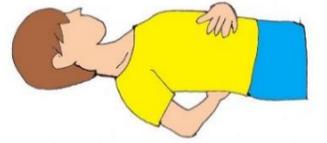
口を開けて寝ると舌が下がるためいびきや睡眠時無呼吸症候群の原因に。

風邪・感染症罹患のリスク

鼻呼吸では鼻腔の粘膜がフィルターの役目を果たしているため。

やってみよう！腹式呼吸

- ① 仰向けになります。
- ② 片方の手はおへその上に置き、もう片方の手は腰の下に入れましょう。
- ③ 今ある息を吐ききったら、鼻からゆっくり息を吸い込みます。この時お腹の上の手がグ〜と持ち上げるようにお腹を大きく膨らませます。
- ④ 鼻からゆっくりと息を吐き出します。細く長くお腹をへこませて背中に入った手を床に押し付けるように行いましょう。
- ⑤ 数回行った後は自然な呼吸に戻しましょう。

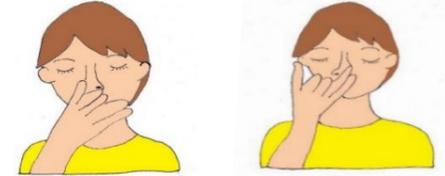


ポイント

- ① しっかりと吐ききることによって次の吸う息は自然と大きく深い呼吸に繋がります。
- ② 吸うときの倍の長さで吐くことを意識してみましょう。
- ③ 慣れてきたら座った姿勢で行ったり、目を閉じて行ってもOK。

片鼻呼吸法(ナーディーショーダナー)

- ① 右手の親指で右鼻を押さえ左鼻からゆっくり息を吐き、そのままゆっくりと息を吸います。
- ② そのまま指を入れ替え薬指で左鼻を押さえ、右鼻からゆっくり吐き、ゆっくり吸います。
- ③ 交互に行い、何度か心地よいペースで続けましょう。

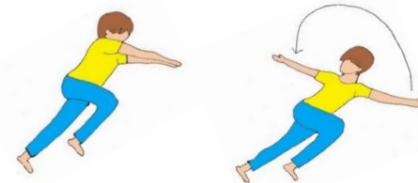


ポイント

片方の鼻の穴を押さえ、左右交互に呼吸する鼻の穴を変えるヨガの呼吸法です。ヨガでは右鼻が太陽(陽)のエネルギー、左鼻が月(陰)のエネルギーの通り道と言われ片鼻呼吸法はエネルギーのバランスを整える効果があるとされています。

ねじってリラックス

- ① 横向きになります。
- ② 両手を伸ばし片足を曲げます。
- ③ 上にある腕を頭の上を通して顔と一緒に180度に広げます。
- ④ 息をふう〜と吐いて体が床に沈むように力を抜き、ゆっくりと鼻呼吸を続けます。このとき肩や腰が浮かないように注意しましょう。
- ⑤ 20～30秒キープし、反対側も同様に行いましょう。



ポイント

- ① 胸が開き深い呼吸ができます。
- ② 肩周りの筋肉が伸び肩こりにも効果的です。
- ③ 腰やおしり周りが伸び、坐骨神経痛予防・便秘に効果的です。
- ④ 体をねじることで筋肉が緩み背筋が伸びやすくなります。息を吐くたびに伸びが深まるのを感じましょう。
- ⑤ 痛みがある場合はすぐにやめましょう。

呼吸を整える時間はいつでもOK。自分に合った呼吸法やタイミングを見つけよう



少し早起きをして朝日を浴びながら行えば、体内時計が整いセロトニン(通称幸せホルモン)の分泌を促進させてくれます。その日一日ゆとりをもって活動的に過ごすことができます。

仕事に行えば緊張がほぐれデスクワークで凝り固まった肩や背中がすっきりし頭もクリアになります。また怒りやイライラを抑える「アンガーマネジメント」にも即効性があり効果的です。



仕事や家事に追われあっという間に寝る時間になってしまった方は、お布団の中で仰向けになりお腹や背中、胸、首の下までたっぷり息を吸い一気に吐いて脱力。2～3回繰り返すだけで不思議と深い睡眠に繋がります。

さらに詳しい情報をお知りになりたい方は、いつでもお問い合わせください。保健センターでは、今後も皆さまに役立つ情報を発信していきたいと考えています

保健センター