



# じゅんてんだより

・あなたは、しっかり呼吸  
できていますか？

- ・腹式呼吸を取り入れよう
- ・熱中症にご注意を

平成 29 年 7 月号 vol.306

# あなたは、 しっかり呼吸できていますか？

私たちは普段、頭で何も考えなくても呼吸をしています。しかし、呼吸の仕方に注目してみると、現代人には呼吸が浅い人が多く、そんな人はもしかしたら慢性的な酸素不足に陥っているかもしれません。

仕事でストレスに立ち向かっているときに、気が付いたら何秒か息を止めていたこともしばしば、なんて方もいるのではないでしょうか。

今回は呼吸に意識を向けて、酸素を上手に体に取り込みましょう。

人間の体の、普段無意識に行われている生命維持活動の中で、唯一意識的にコントロールできるのが呼吸です。（心臓や血液などは自分で意識して動かしたり止めたりできません。）

しかし、呼吸は、寝ている間も自動的に続いている、別に何も考えなくてもできています。

その活動が当たり前のことすぎて、大切さが忘れられがちなのです。

## 腹式呼吸ができますか？

「胸式呼吸」「腹式呼吸」という言葉を聞いたことがあると思います。

あなたがスーーーっと思い切り息を吸ったとき、



どこが動きますか？心臓のあたりと、肩が上に上がるという人がほとんどではないでしょうか。

その人は「胸式呼吸」が、心臓より下のお腹や、背中の方まで膨らむという人は「腹式呼吸」ができます。

「胸式」も「腹式」もどちらか一方が大事なわけではなく、人間にとっては両方必要な呼吸です。胸式呼吸では、肺の上方を使って息をしています。

本来はその時々・その場面によって、必要な方を使い分けるのですが、現代人のほとんどが、普段ずっと胸式呼吸をしているのではないかと言われています。机の前で一日中座って仕事をしている人が増えたこととも関係があるようです。

肺は、最大に膨らんだとき、下は一番下の肋骨、上は鎖骨のあたりまで広がります。腹式呼吸では肺が下の方まで使われる為、酸素を取り込める量が増えるのです。

また、自律神経のうち、胸式呼吸では交感神経が、腹式呼吸では副交感神経が働くと言われており、緊張しているときやストレスがたまつた時に深呼吸（腹式呼吸）するとホッとするのはそのためです。（※交感神経は活動・緊張・ストレスといった状態にある時、副交感神経は休息やリラックス状態にある時に優位になります。）

もちろん胸式呼吸にも、身体にとって有効な場面



がありますが、今回は酸素を多く取り込める腹式呼吸に注目したいと思います。

## 呼吸が浅いとどうなるの？

人によって程度や種類は様々ですが、次のような症状が現れます。

### 冷え

1度の呼吸で体内に取り込む酸素の量が少ないので体内の酸素が不足します。

体内の酸素が少ないと、人間は脳や内臓などの重要な器官に、優先的に酸素を届けます。筋肉などの細胞は後回しになってしまい、冷え性として現れます。冷えの症状は女性に多い傾向がありますが、これは筋肉量の少なさやホルモンバランスなどが影響していると考えられています。



### 集中力の低下

集中力が低下して、イライラしやすくなることがあります。

呼吸が常に浅い状態になると、自律神経が乱れやすくなってしまいます。すると不安な気持ちになったり、イライラするといった症状が現れるのです。

なんだか仕事に集中できなかつたり、思考が上手く動かない場合は、呼吸が浅くなっていないか確認してみましょう。

### 慢性疲労

肺を動かす最大の筋肉である横隔膜は、呼吸で動くことによって心臓から肺へ、周囲の内臓から心臓へ、血液を送り出すポンプの手助けをしています。

呼吸が浅いと、この横隔膜の動きが小さくなるため、内臓の血の流れが悪くなってしまい、酸素や、食事で摂取した栄養分を体にまんべんなく運ぶことが難しくなり、体のエネルギー不足で元気が出なくなります。また、交感神経が活性化しているせいで、身体がうまく休息を行うことが出来ずに、



疲労が蓄積しやすくなり、常に体がだるくなります。

### 睡眠不足

呼吸が常に浅い状態では深い眠りに着くことは出来ません。寝ている時は基本的に副交感神経が働いて、身体の調子を整えています。呼吸が浅く交感神経が優位な状態では身体は十分に休むことが出来にくくなります。

睡眠に入るまでの時間も長くなり、なかなか寝つけなくなってしまいます。寝ても体が楽にならない、疲れが取れないなどの問題が発生している場合は、深く呼吸できているか確認してみましょう。



### とにかく深呼吸

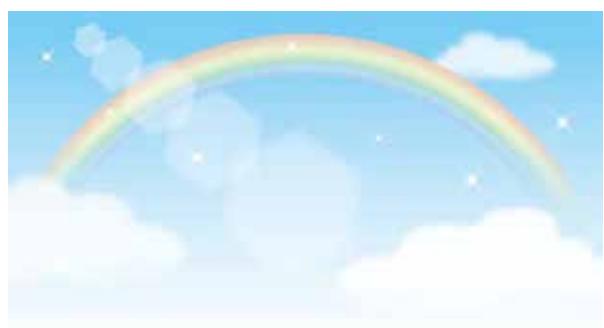
現代人に呼吸の浅い人が多いのは、主にストレスが原因ではないかと言われています。

普段の生活の中で、意識して深呼吸することはありますか？

たとえ意識していないても、人間は緊張を落ちさせたい時や、一仕事終わってほっとしたときなど、無意識に深呼吸をしています。

意識的に深呼吸（腹式呼吸で行えばなお良い）、を増やすことで、リラックス効果・集中力を高め、身体がポカポカしてくる、血圧を下げる、良いことだけです。

意識して深い呼吸を行うだけで、血中の酸素が増えて、身体が活き活きしてきますよ。



## 腹式呼吸を意識的に取り入れてみよう

- ①椅子に座り、お腹をへこませながらゆっくりと息を吐き切ります。  
吐き切ることで次に新鮮な空気が入ってきます。
- ②鼻から4~5秒かけてゆっくり息を吸い込みながら、へその下に空気を貯めていくイメージでおなかをふくらませます。
- ③膨らませたら、再び口からゆっくり息を吐き出します。  
お腹をへこませながら、吸うときの倍くらいの時間をかけて吐きましょう。  
吐くときに口をすばませるとゆっくりと息を吐くことができます。

最初は5回程度から、慣れてきたら気が付くたびにやるなど、取り入れる回数を増やしていきましょう。



## 熱中症に注意しましょう！

毎年注意を呼びかけていても、一向に減らない熱中症の患者数。  
自分は大丈夫だと思い込まずに、予防を心がけて夏を乗り切りましょう。

### 丈夫な体をつくろう

バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、  
体調管理をしましょう。

**飲み物を持ち歩いて水分をこまめにとろう**  
のどがかわいていなくても、こまめに水分をとり  
ましょう。

### 塩分を程よく取ろう

過度な塩分摂取は害となります。大量の汗をかくときは、水分と共に適度な塩分補給もしましょう。

(塩分の制限をされている場合は、医師の指示に従いましょう。)

### 気温と湿度を気にかけるようにしよう

熱中症計やテレビなどで、熱中症指数を知り、その日の熱中症の危険度を気にしましょう。

### 直射日光は避けよう

暑さや日差しにさらされる環境で活動をするときなどは、  
日陰や室内でこまめな休憩をとり、無理をしないようにしましょう。



健康を総合管理する  
一般財団法人

### 順天厚生事業団

〒650-0017 神戸市中央区楠町3丁目3番13号  
TEL(078)341-7114(代)

#### 健康診断のお問い合わせは

巡回健診 (078)341-7114

施設健診 (078)341-7284

診 療 (078)341-7116



### 西神健診センター

〒651-2271 神戸市西区高塚台5丁目5番1号  
TEL(078)991-2645

<http://www.junten.or.jp/>

発行 公益部

編集

