

さやだより

平成29年6月号



今月のテーマは「呼吸」

呼吸数を数えてみよう！

ふだん意識することはあまりないかもしれませんが「呼吸」は生命維持に欠かせない**酸素を体内に取り込む**という大切な役割を担っています。

安静にしているときの呼吸数の正常値は、

小児 1分間に20～30回

成人 1分間に12～18回

救急医療の現場でも「呼吸」は重要なバイタルサイン(人間が生きている証)のひとつです。

熱がある時や病気で苦しいときは、呼吸数が増えます。通常は1秒で吸って2秒で吐くといったように1:2のリズムですが、病気の場合はそのリズムも崩れるかもしれません。「呼吸が苦しい」

は危険なサインですので急いで医師に相談しましょう。

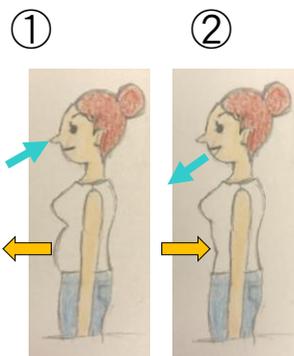
参考:薬剤師がはじめるフィジカルアセスメント



呼吸の力をかけてダイエット

☆おなか周りの筋肉を鍛える「ドローイン」☆

体重減少は望めませんが、おなかをへこませるには腹筋するのと同様の効果があるともいわれています。メタボ検診が気になる方や、腰が痛くて腹筋運動できない方、呼吸を意識しながら挑戦してみてもはどうでしょう。



まず姿勢よく立つ。

① 鼻から息を吸っておなかをふくらませる。

② おなかをへこませながら口で息を吐き、吐ききったところで10秒キープ。キープ中もおなかをへこませたまま静かに呼吸。

できれば30秒キープ

朝夕2回ずつから始めます。慣れたら椅子に座っている時や、仰向けに寝てひざを立てた状態、ウォーキング中にもやってみるといいでしょう。1日10回が目標です。

口(くち)呼吸?鼻呼吸?

口呼吸が増えている?

最近、鼻よりも口で呼吸する人が増えているようですが、主に横隔膜を上下させて行う鼻呼吸のほうが本来の呼吸であり、体にも良いといわれています。

口呼吸を続けていると...

- ◎清浄作用のある唾液が減って虫歯になりやすい
- ◎ウイルスや細菌が侵入しやすく免疫力が低下する
- ◎鼻の機能が弱って鼻がつまりやすくなる
- ◎舌苔がつきやすくなり口臭がきつくなる
- ◎浅く早い呼吸になり、精神的にも不安定になる

こんな人は口呼吸になっているかも!

- ◎無意識に口が開いている
- ◎いびきをかく
- ◎口が乾燥する
- ◎舌に歯形がついている



あいうべ体操で鼻呼吸を取り戻そう!

簡単な口の体操を続けることで口や頬の筋肉が鍛えられ、鼻呼吸がしやすくなります。

自分は口呼吸かなと思った方はやってみましょう!

人間本来の鼻呼吸で免疫カアップ あいうべ体操カード	口と鼻は病気の入口
あ	口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします ●できるだけ大きめに、声は少なくてOK!
い	●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!
う	●一日30セット(3分間)を目標にスタート!
べ	●あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK!

お風呂で、トイレで、運動途中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってみてください

参考:みらいクリニックホームページ

◆睡眠時無呼吸症候群とは？

日中眠くなることはありませんか？「いびきがうるさい」と言われたことはありませんか？
そんな人は要注意！寝ている間に呼吸が止まっているかもしれません。

睡眠中に無呼吸（10秒以上）が何度も起きることで様々な合併症がおこります。

＜睡眠時無呼吸症候群だと＞

○無呼吸時の酸素不足が原因で高血圧や糖尿病が悪化し、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高くなります。

○熟睡できず睡眠不足になるために日中、急激な眠気を感じ、ミスや交通事故の原因になります。

＜原因＞

○中枢性（脳の指令で呼吸が止まる） ○閉塞性（肥満や口腔内の形状特徴によって気道がふさがれる）

＜治療＞

○肥満が原因のことも多いので、ダイエットや生活習慣の改善を行う。

○就寝中にCPAP（シーパップ）という機器を装着して空気を送り気道を広げる。

もしかしらたらと思う方は睡眠外来、呼吸器科、耳鼻咽喉科などで相談してみましょう。



◆腹式呼吸のすすめ！

呼吸は大きく2つに分けると**胸式呼吸**と**腹式呼吸**があります。**胸式呼吸**は走った後の胸が上下する呼吸、**腹式呼吸**は、吸ったときにおなかがふくれる呼吸です。おなかがふくれるのは、横隔膜が下がるために肺の深いところまで空気が入るからで、実際におなかに空気が入っているわけではありません。

スポーツで集中が必要な場面や、歌を歌うときなど、腹式呼吸が良いといわれています。また、リラックス効果もありますので腹式呼吸ができるよう練習してみましょう。



胸の空気を吐ききったあと、おなかに手を当て、5～10秒かけて鼻からゆっくり吸う。この時おなかがふくれることを意識する。



5～10秒（吸ったのと同じ時間）かけて口から細く息を吐く。この時「スー」「フー」と小さく声を出してもよい。

体の力を抜いて吸う、吐くを繰り返しましょう。座ってもできます。



◆呼吸を整えてリラックス

自律神経には緊急時やストレスに対して体を活発に動かすための**交感神経**と体をリラックスさせるための**副交感神経**があり、そのバランスを保つことで体の調子が整えられています。自律神経は心の動きとも密接に関係していて「心の乱れは呼吸の乱れ」となって現れます。呼吸も自律神経でコントロールされているため、不安な時は浅くて速い呼吸、落ち着いた時は深くてゆっくりした呼吸になります。

逆に、呼吸を整えることで心が落ち着きますので、焦ったときは深呼吸、ストレスがたまったときは以下の**簡易自律訓練法**を試してみてもいいでしょう。



- ☆静かで、明るすぎない部屋を選びます
- ☆トイレや気になることを済ませてから始めます
- ☆ベルトや時計など体を締め付けるものを外します
- ☆仰向けに寝るか、イスに深くゆったり腰かけます
- ☆ゆっくりと腹式呼吸で行います

- ①「気持ちが落ち着いてる」と心の中で4～5回唱える
- ②「右腕が重い」→「左腕が重い」→「両腕が重い」
（利き腕から始める。腕を意識しながら心の中で唱える）
（以下もそれぞれの部位を意識しながらゆっくり唱える）
- ③「右腕が温かい」→「左腕が温かい」→「両腕が温かい」
- ④「右足が重い」→「左足が重い」→「両足が重い」
- ⑤「右腕が温かい」→「左腕が温かい」→「両腕が温かい」

☆回復のため両手を数回「グーパー」する

☆背伸びをして目を開ける



※統合失調症の治療中や疑いのある人は行わないでください。心療内科等で自律訓練法の指導を受けている人は主治医の指示に従ってください。