



今回は… **健やかに呼吸しましょう②**

前回のおさらい ～呼吸のメカニズム・呼吸の乱れの影響～

先月の「からだ♪しなやかに」において、呼吸のメカニズムおよび呼吸の乱れに伴う様々な影響を紹介しました。今回は呼吸の整え方を中心に紹介いたします。

おさらいとして、呼吸の乱れに伴って①緊張状態・交感神経優位となり、②リラックス困難や血流低下をきたし、③全身疲労や呼吸筋疲労につながり、④さらなる悪循環をきたすことを紹介しました。さらには精神状態が呼吸機能に関与することも紹介しました(詳細は6月号をご覧ください)。

呼吸を整えましょう ～リラックスして深呼吸～

呼吸を整えることによって様々な効果があるとされており(図3)

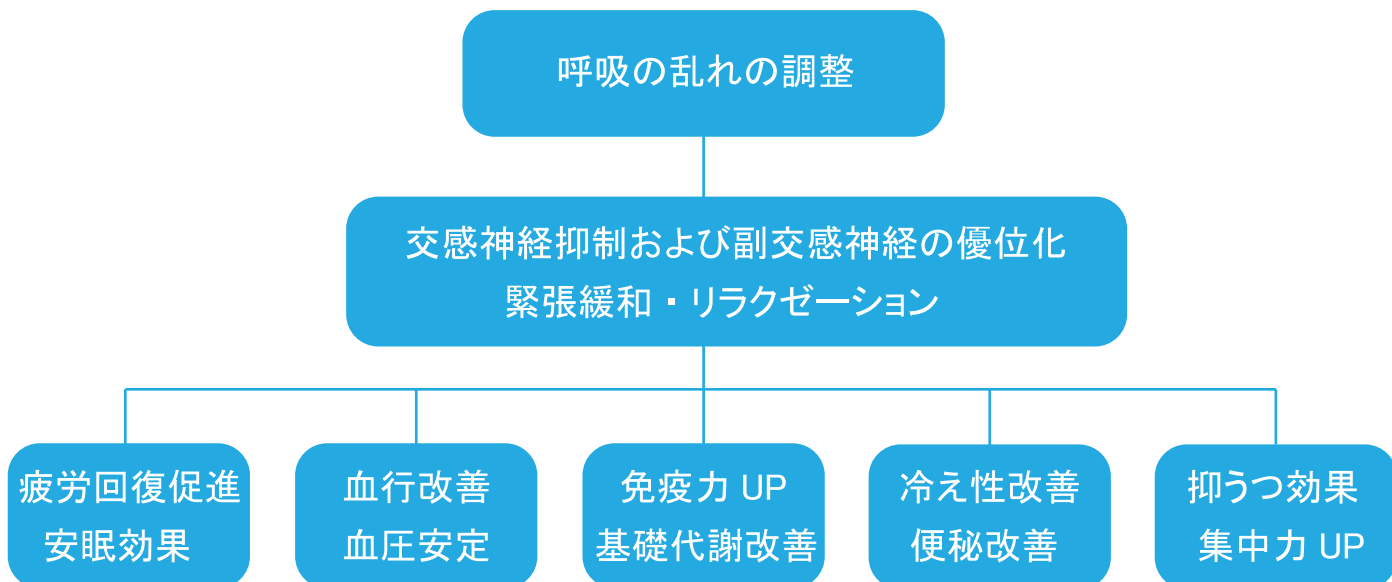


図3 呼吸を整えることによる効果

では、実際にどのように呼吸を整えるかといいますと・・・答えは簡単、深呼吸です。方法としては以下の通りとなります。

- ①可能な限りリラックスできる姿勢をとります。
- ②10秒ぐらいかけてしっかりと息を吐きだします。
- ③5秒ぐらいかけてゆっくりと深く息を吸います。
- ④②～③を数回繰り返します。

まず、深呼吸をしても筋肉が働いている状態や動いている状態ではリラクゼーションを得ることができません。そのため、ソファに座る、背もたれによりかかり自然に足を伸ばす、上向きに寝て膝を軽く曲げるなど可能な限りリラックスできる姿勢で深呼吸を行いましょう(図4)。



図4 リラックス姿勢の一例

深呼吸をする際には息をしっかりと吐き出すこと。息を吸うことを意識しがちですが、肺の中の空気をしっかりと吐き出すことにより肺の中の圧の関係で空気が入りやすくなります。また、一生懸命息を吸おうとすると呼吸補助筋が過剰に働くことにつながるため逆効果となることがありますのでご注意ください。吸うときに意識することはお腹を膨らませることです。これは腹式呼吸(もしくは横隔膜呼吸)といって横隔膜をしっかりと利用することにつながります。お腹の中まで空気を送り込むような意識で息を吸うようにしてみましょう。



図5 呼吸筋ストレッチの一例(胸を張る) 図6 呼吸筋ストレッチの一例(体を横に倒す)

ただし、慢性閉塞性肺疾患の方は腹式呼吸をすることにより呼吸が乱れる可能性があります。それは横隔膜が平坦化して機能が低下しているため、腹式呼吸をすると過度な努力となってしまうためです。また、そのような方は肺が柔らかすぎるために息を吐き出す際に気管支が気流による圧の変化に耐えられず塞がってしまい、しっかりと吐き出せないことが多いです。その対処法として無理に腹式呼吸はせず、キャンドルを吹き消すような口の形で息を吐く口すぼめ呼吸(図7)をお勧めいたします。口すぼめ呼吸により口腔内圧を高めることにより気管支が塞がるのを防ぐことができ、しっかりと息を吐くことができます。

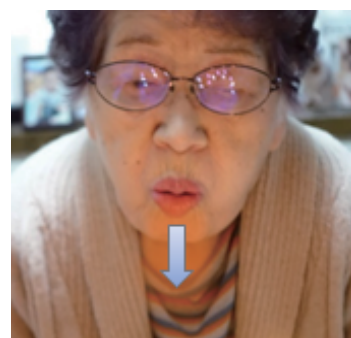


図7 口すぼめ呼吸

一方、間質性肺炎の方に関しては肺が硬い状態となっております。そのため口すぼめ呼吸を行うことにより肺への圧力が高まるため肺が壊れてしまうリスクが生じる可能性がありますので、あまりお勧めしておりません。腹式呼吸に関しても肺が膨らみにくいにもかかわらず、横隔膜の収縮が強まり仕事量が増えるためお勧めしない場合がございます。これらのような状況からリラックスできて楽に呼吸できる姿勢を優先とすべきと考えております。ただし、口すぼめ呼吸や腹式呼吸により呼吸が整うのであれば行っても構いません。

おわりに ～呼吸を意識して整えて健康生活を～

今回は呼吸の整え方を中心に紹介しました。身体の状態が人それぞれ異なるため、効果には個人差がございますが、有益な呼吸法であるのでぜひ試していただければと思います。

文献

塩屋 隆信:呼吸調整と呼吸困難のメカニズム. 高橋 仁美 他編:動画でわかる呼吸リハビリテーション 第4版. 中山書店;2016. p.45-47