

これだけは知っておこう！ しておこう！ ～ 深呼吸 ～

緊張を解くのにまずは深呼吸という方は多いのではないでしょうか？深呼吸は、時間や場所を選ばず、お金もかかりません。朝起きたとき、夜寝る前、あるいは仕事や家事で疲れたとき、イライラしたとき、車の運転中に赤信号で止まったときなど、意識して行うとリラックス効果と健康効果が得られるのです。今日は深呼吸についてみていきましょう。



仕事や家事で疲れたとき、大きく息を吸ってゆっくり吐くと、体全体のこりがほぐれてゆったりした気分になります。こうしたリラックス効果は、深呼吸のもつ大きなメリットの一つです。

深呼吸をするとリラックスできるのは、自律神経のうち交感神経の働きが弱まり、**副交感神経の働きが強くなる**からです。心身が活動状態にあるときは交感神経の働きが副交感神経よりも強まり、逆に活動を休んでいるときは副交感神経の働きのほうが優位になることはよく知られています。

例えば、朝目が覚めて体を動かし、心身が活動しているときは交感神経の働きが強く、自律神経はいわば戦闘状態にあります。



日中の活動を終えて夜になり、入浴して寝るころには副交感神経がより活発になり、全身の余分な力が抜け、ゆったりと落ち着いた状態になります。こうした活動状態からリラックスした状態へのスイッチの切り替えを、深呼吸は可能にしてくれるのです。また副交感神経の働きが優位になると、体の末端の血流がよくなって、**冷え症の改善や美肌づくりに効果**があります。

分泌を抑制する働きがあります。また、動脈壁にコレステロールなどの血中脂質がしみ込むのを防いで動脈硬化を予防したり、血栓ができるのを防ぐ作用があります。この物質の作用を十分に発揮させるには、肺全体を使った呼吸が理想的です。



しかし、実際に肺全体を使って呼吸をしている人は少なく、たいていの人は肺の呼吸機能の70～80%しか使っていません。肺という臓器が縦に30～40cmと長く、下のほうは血液の重みによって肺胞がつぶれがちなことや、デスクワークなどで背を丸めた姿勢を続けるために肺の上部も圧迫されていることが原因です。

こうしてつぶれがちの肺胞を広げ、呼吸機能を十分に使うには、**腹式呼吸と胸式呼吸を交互に行う全肺呼吸**がおすすめです。腹式呼吸は、肺の中心部から下のほうまで十分に広げる呼吸、胸式呼吸は肺の中心部から上のほうまで十分に広げる呼吸です。具体的には次のやり方で、**腹式呼吸と胸式呼吸を5回ずつ交互に行い**ましょう。浅い呼吸では動脈血への酸素の取り込みが十分行えず、酸素不足になってしまいます。全肺呼吸で効率よく酸素を取り込み、細胞をイキイキさせてあげましょう。



深呼吸のもたらす作用は、それだけではありません。**高血圧を改善し、動脈硬化や血栓を予防して生活習慣病の予防**にもつながることもわかっています。これは呼吸をしたときに、肺から出る**プロスタグランジンI2(アイツー)**という物質による作用です。この物質は医薬品にも使われていて、血管を拡張させて血圧を下げたり血管を収縮させるホルモンの

