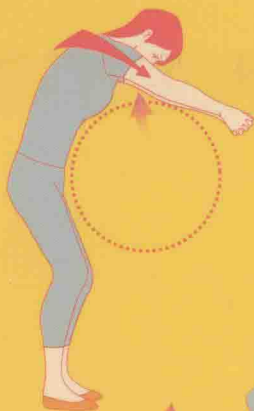


呼吸を変えるだけで 健康になる

5分間シクソトロピーストレッチのすすめ



昭和大学医学部教授
本間生夫

八上可刊

常州大学图书馆
藏书章

呼吸を変えるだけで健康になる
5分間シクソトロピーストレッチのすすめ

講談社  新書
プラスアルファ

本間生夫

1948年生まれ。東京慈恵会医科大学卒業。医学博士。1986年より昭和大学医学部生理学教室教授。専門は呼吸神経生理学。呼吸困難の発生メカニズムとして「中枢—末梢ミスマッチ説」を提唱し、呼吸リハビリテーション法を開発。呼吸の精神調節の研究を手がけ、情動と呼吸に関する論文を多数発表。日本生理学会常任幹事、厚生省特定疾患調査研究評価委員長、文部科学省大学設置・学校法人審議会専門委員、日本学術会議連携会員、文部科学省教科用図書検定調査審議会委員。創作能「オンディース」作者。

共著書には『Rehabilitation of the Patient with Respiratory Disease』(Mcgraw Hill)、『息のしかた』(朝日新聞社)、監修書には『呼吸運動療法の理論と技術』(MEDICAL VIEW)などがある。

講談社+α新書 566-1 B



呼吸を変えるだけで健康になる

5分間シクソトロピーストレッチのすすめ

本間生夫 ©Ikuo Homma 2011

2011年6月20日第1刷発行

2012年1月26日第2刷発行

発行者——鈴木 哲

発行所——株式会社 講談社

東京都文京区音羽2-12-21 〒112-8001

電話 出版部(03)5395-3532

販売部(03)5395-5817

業務部(03)5395-3615

装画・本文イラスト——桑山 実

デザイン——鈴木成一デザイン室

カバー印刷——共同印刷株式会社

印刷——慶昌堂印刷株式会社

製本——株式会社若林製本工場

本文データ・図版制作——朝日メディアインターナショナル株式会社

定価はカバーに表示してあります。

落丁本・乱丁本は購入書店名を明記のうえ、小社業務部あてにお送りください。

送料は小社負担にてお取り替えます。

なお、この本の内容についてのお問い合わせは生活文化第三出版部あてにお願いいたします。

本書のコピー、スキャン、デジタル化等の無断複製は著作権法上での例外を除き禁じられています。本書を代行業者等の第三者に依頼してスキャンやデジタル化することはたとえ個人や家庭内の利用でも著作権法違反です。

Printed in Japan

ISBN978-4-06-272718-1

● 目次

はじめに 3

第一章 現代人の呼吸の怖い話

現代的生活がもたらす呼吸困難	20
呼吸器疾患の増加が止まらない！	23
① 気管支喘息	23
② COPD（慢性閉塞性肺疾患）	24
③ 過換気症候群	27
④ 肺血栓塞栓症	27
⑤ 気胸	28
じつは肺も「老朽化」していく	30

第二章 知っておきたい呼吸の基本

「酸素」はどのくらい必要か？ 34

四・五パーセント分しか使えない 36

二酸化炭素は酸—アルカリ調整役 38

呼吸の正体は「呼吸筋」の収縮 40

「胸の呼吸」と「腹の呼吸」 42

脳の「呼吸中枢」が司令塔 45

第三章 現代病「呼吸困難感」が危ない

呼吸困難は「死の苦しみ」 50

「呼吸困難感」はなぜ起こる？ 52

「酸素不足」が原因か!? 52

「二酸化炭素主因説」を追う 54

「気道の収縮」によるケースも 55

呼吸中枢による呼吸の努力感 57

新説…脳と呼吸のミスマッチ!? 58

呼吸筋ストレッチでズレが改善 61

第四章 シクソトロピーストレッチのすすめ

呼吸の質が生活の質を左右する 66

呼吸筋の柔軟性UPのメカニズム 74

肺の弾力性低下・過膨張にも効果 69

シクソトロピーストレッチ誕生 76

「答えは、筋肉の中にある」 72

第五章 シクソトロピーストレッチ〔実践編〕

呼吸のウォーミングアップ 80

腰まわりの動きをチェック 84

まずは体をチェックしよう 81

ストレッチ実践…6つのポイント 87

肩の関節の動きをチェック 83

シクソトロピーストレッチ ①
首のウォーミングアップ

92

シクソトロピーストレッチ ②
肩の上げ下げ

94

シクソトロピーストレッチ ③
胸のストレッチ

96

シクソトロピーストレッチ ④
体幹の筋肉のストレッチ

98

シクソトロピーストレッチ ⑤
背中・胸のストレッチ

100

シクソトロピーストレッチ ⑥
腹・体側のストレッチ

102

シクソトロピーストレッチ ⑦
胸壁のストレッチ

104

シクソトロピーストレッチ ⑧
胸・背中のストレッチ（ペア）

106

シクソトロピーストレッチ ⑨
体側・胸のストレッチ（ペア）

108

シクソトロピーストレッチ ⑩
ふくらはぎのストレッチ

110

シクソトロピーストレッチ ⑪
すねのまわりのストレッチ

II I

シクソトロピーストレッチ ⑫
太ももの裏側のストレッチ

II 3

シクソトロピーストレッチ ⑬
太ももの前面のストレッチ

II 2

第六章 シクソトロピーストレッチは本当に効くのか？

医療現場でのストレッチ実践例
喘息患者のピークフロー値が改善
肺の生活習慣病COPDにも効果
パーキンソン病患者の嬉しい変化
II 6
II 22 II 9 II 7

老若男女、体も心もストレッチを
今日から誰でもできる健康習慣
呼吸筋ストレッチの三大効果
I 28
I 27
I 24

第七章 ストレッチを習慣化するためのヒント

運動がつづかない三つの理由

134

継続するための実用的アプローチ

137

無理をしないように気をつける

137

仲間と助け合いながら実践する

138

家族や友人にサポートしてもらう

139

定期的なトレーニングを確立する

140

バラエティや楽しさを演出する

140

運動の前に、生活習慣の見直しを

141

禁煙を実現する五段階アプローチ

141

ストレッチ効果を高める減量を

143

食習慣を改善するプロセス

145

ストレッチスマネージメント

147

第八章 呼吸が心を変える、心が呼吸を変える——情動呼吸

新しい「呼吸の奥義」へ

150

脳の働きで変わる、三つの呼吸

151

無意識の「代謝性呼吸」

153

意思で変えられる「随意呼吸」

153

心を映す「情動呼吸」

154

情動呼吸のメカニズム

156

泣いても感情が動かない女優 158

「能」の演者は呼吸で心を変える

新作能「オンデイナー」の可能性

160
162

現代人の心と呼吸 165

呼吸が心を変え、社会を癒す

167

おわりに

171

八上可利

呼吸を変えるだけで健康になる

5分間シクソトロピーストレッチのすすめ

講談社  新書
プラスアルファ

はじめに

「軽い動作をしただけなのに、なぜか呼吸が乱れてしまう」

——年齢のせいだと、あきらめてはいけません。

「長時間パソコンを使っていると、急に呼吸が苦しくなった」

——体も心も、一息の安らぎを求めています。

「とにかく息苦しい、なんとかしたい」

——呼吸を知ることから、すべてが始まります。

つまり、「呼吸」を変えれば、「人生」が変わります。

本書のテーマは、「呼吸」です。

呼吸は「息」とも言い換えられますが、この息という漢字は、「自分」と「心」が組み合わされています。また、洋の東西を問わず、「Breathaking (息をのむ)」「Last breath (いまわの際)」「息が合う」「息を凝らす」などと、心と呼吸を関連づける言葉が数多く伝え残されています。

つまり、長い歴史の中で、呼吸は心理状態を表すもの、呼吸と心は切り離すことのできないものとして考えられてきたのです。

現代を見渡せば、私たちを取り巻いているのは先行きの見えない社会情勢であり、ストレスの多い生活環境です。残念なことですが、人々の心はますます曇^{くも}つていくばかりです。うつ病などの「感情障害」をはじめ、パニック障害や新型うつ、過換気症候群^{かかんき}などが増えつづけているという事実が、現代人特有の精神的病理を示しています。さらに、不安定な精神状態が自傷や暴力につながっている事例も少なくありません。

現代とは文字どおり、「息が詰まる」ような時代といえるのではないのでしょうか。

また、長寿高齢化が進むとともに、人々の健康不安もますます高まっています。そのような中で、生命の基本的な活動である「呼吸」の大切さが以前にも増してクローズアップされ

るようになっていきます。

事実、気管支喘息や過換気症候群、肺の生活習慣病と称されるCOPD（慢性閉塞性肺疾患）などといった呼吸器系の病気を抱え、つらい症状に悩む人の増加が止まりません。あるいは健康な人でさえも、「息苦しさ」「呼吸困難」に陥っている。そうした例は枚挙に遑がありません。

たとえばあなたも、次のような場面で息苦しさを感じたことはありませんか？ これまでの経験を思い出しながら、簡単にチェックしてみてください。

- 歩いているとき
- 軽い物を運んだとき
- 家事をしているとき
- しやがんで掃除や片付けなどをしているとき
- 着替えをしているとき
- 机にずっと向かっているとき
- 子どもと遊んでいるとき

□家の中で歩き回ったとき

□しゃべっているとき

□怒ったり泣いたりして、気持ちが悪れたとき

次に、「息苦しい」と感じたときの感覚は、どのようなものだったでしょうか？ 当てはまる項目にチェックをしてみてください。

□呼吸が速くなっている気がする

□呼吸が浅くなっている気がする

□息を吐き出せない

□集中しないと息ができない

□肺に空気が入っていない気がする

□深い呼吸ができない

□強く吸わないと息ができない

□胸が硬かたくなっている気がする

□息が詰まる気がする

□胸が縮ちぢんでいる気がする

□息をしても空気が足りない気がする

□息が重い気がする

□喘あえぐような呼吸になっている気がする

この中で当てはまる項目が多い人ほど、呼吸困難が出現しやすくなっています。普段の生活の中で少しでも息苦しさを感じることにある人は、呼吸を正すケアをする必要があるでしょう。ちなみに、右のチェックリストは、呼吸器疾患しっかんにおける症状を参考にして作成したものです。

本書は、呼吸器系の病気や症状を治療することを第一の目的とするものではありません。

呼吸困難でお悩みの方には、できるだけ簡単な方法で、少しでも息苦しさを和やわらげていただきたい。健康な方であっても、日々の暮らしの中で、すこやかな呼吸を体得していただきたい。このような思いから、よりよい呼吸とその方法を紹介していきます。

また、本書の中では、呼吸のしくみや働きを広く知っていただけるように、生理学をはじめ