

肺は、ゴム風船のよう
に膨らんだり縮んだりし
て空気を出し入れ(呼吸)
します。しかし、肺には
筋肉がないので、肺その
ものが伸び縮みするので
はありません。胸骨(前
胸部)まん中にある縦長の
骨)と背骨をつなぐ肋骨
(ろっこつ)(あばら骨)
に囲まれたカゴ状の空間
=胸腔(きょうくう)に、
肺は収まっています。肋
骨の間は、筋肉(肋間筋)
が縦につながっており、
肋間筋により肋骨が上下
に動くと、胸腔は縮小・
拡大し、これに伴って肺
が縮むと息を吐き出し、
膨らむと空気を吸い込む
のです。肋骨が上下する
時に肩も上下するので、
『胸(肩)式呼吸』と言
い、激しい運動の直後に
起きる呼吸法です。

腹部と胸部の境には、
式呼吸』と言い、お相撲

筋肉でできている横隔膜
(おうかくまく)があります。
スープ皿を伏せた
ように、肺が乗っています。
横隔膜の筋肉が緊張して
縮むと、横隔膜は平たく

心とからだの栄養

能岡 浩 [52]

ストレス原因で呼吸不全

自分の実力見定め頑張らずに

吸でまかなえるのです。液中の酸素量の低下と、普段は、前記の2種類の呼吸を同時にしているが、静かに呼吸をしている時などは腹式呼吸だけです。また一般に、男性は腹式呼吸、女性は胸式呼吸に、より多く依存していると言われています。腹部と横隔膜は「自

さんの太鼓腹が波打つ時、の呼吸です。一般的の成人では、肺に接している横隔膜の面積は、約300平方cmあり、吸息時に約1cm下がるので胸腔の体積が約0.3l増えます。これだけの空気が肺に流れ込むと、1回の呼吸量の50%以上を腹式呼吸した時に、息を止められるのは脳神経の働きです。また、運動をした時などに呼吸が早くなるのは、血

が気になっていたので、病院で検査を受けたが異常は見つかりません。3つ目に訪ねた病院で、心臓内科の医師に「心と体の働きに乱れが生じて起きた『自律神経失調症』の後、復職されて元気に働いておられます。(大阪府立看護大学医療技術短期大学部・助教授)

て疲れたのよ。ゆっくり休んで下さい」と言われ、有り難いと思つて休暇を取りました。W氏は「体が発する危険信号を無視して働き続けたが、業績は上がらず、周りの人気が私に敵意を持っているようを感じ、精神的に疲れました。日頃から高血圧方法によって行います。W氏は、ある日、通勤電車の中で突然「動悸と呼吸困難の発作」が起きた。運動をした時などに呼吸が早くなるのは、血