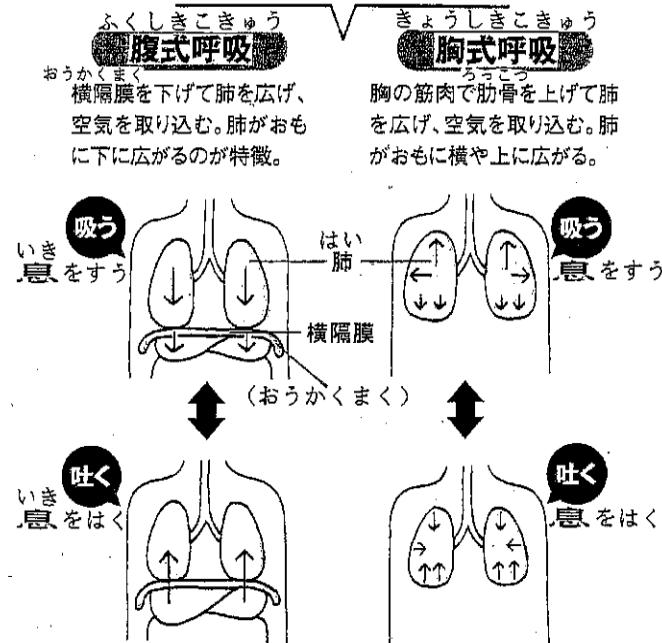


H.21年4月、願成寺

血压を下げる(リラックス)呼吸法

NHK2チャンネル、毎週・水曜日・夜8時~放送の『ためしてガッテン』

図-1 腹式呼吸と胸式呼吸



● 呼吸は『横隔膜という筋肉』を使って『肺』を伸縮させ、腹式呼吸は『横隔膜』を使う呼吸で、人は毎日、この2つの呼吸法を使い分けています(左図-1)。特に意識して『腹式呼吸』をすると、体がリラックスし(力が抜け)・血行が良くなるので、『ストレス緩和』よく眠れる・冷えの改善などの健康効果があります。

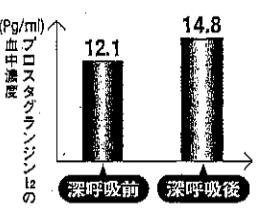
● 呼吸は『自律神経(怒り・運動・攻撃型の神経)』と『副交感神経(笑い・休息型の神経)』があり、ストレス(心の歪み)を感じたり・不安な状態になると、交感神経(はたらかつぱつ)の働きが活発になって、血管は収縮・心臓ドキドキ・呼吸も速くなります。逆に、リラックス状態(ゆったり気分)だと、副交感神経が働いて、血管は拡張・呼吸も遅くなり・血圧も下がります。交感神経と、副交感神経の切り替えを行なのが、脳の中の『扁桃体』です。

※ 腹式呼吸により、呼吸を整えることで、『扁桃体』を支配(コントロール)できます。つまり『ストレス』がかからっていても、体がリラックスしている状態だと、『扁桃体』が騙され、副交感神経を働かせてしまうのです(左図-2)。これにより、呼吸数は減り・血圧を下げる効果が期待できるのです。

図-2 脳をだましてリラックス

腹式呼吸と深呼吸で	
冷えの改善	◎
よく眠れる	◎
ストレス緩和	◎
生活習慣病予防 ・高血圧 ・動脈硬化	○
カゼの予防	△
美肌効果	×△
ダイエット	×

表-2 深呼吸で血管が元気に!



番組の実験によると、プロスタグラジン代謝物の量が深呼吸後に平均で2割増加することがわかりました。

