

# 町医者だより

平成26年07月08月合併号

## 呼吸法

＜発行・お問合せ先＞

おおわだ内科呼吸器科

院長 大和田 明彦

市川市南八幡4-7-13

ヤッポール本八幡2階

JR本八幡駅南口(シャポー改札口)

2分ミスタードーナツ並び

ヘアサロンAsh向かいビル2階

電話047-379-6661

おおわだ  
内科  
呼吸器科

商売柄(?)、「呼吸」という言葉がタイトルに入っている本はできるだけ購入して読むようにしています。今回お話する「呼吸法」ですが、おそらくかなり古くからあって、健康法というよりも鍛錬とか修行といった色合いが強くお経や神社での祝詞なども一種の呼吸法であったのだと思われます。これまでも、誰々さんが考案した「〇〇流呼吸法」といわれるものが多く存在します。その中には限られた弟子にしか伝授しないといったものも多く、何となく胡散臭い印象がぬぐえないのが残念です。

## 呼吸法の基本は同じ

最近では「ロングブレスダイエット」というものがありましたが、この本を読むと、色々な呼吸法から自分が新たに編み出した、と書いてあります。こうように自分が編み出したというパターンが実に多いのですが、実は呼吸法の基本型は一つです。臍下丹田(さいかたんでん)ないしは丹田呼吸法といわれているものです。お臍から指3本分下の位置を意識して息を「吸う」「止める」「吐く」のですが、息をできるだけ長く吐き続けることが特徴です。それぞれの動作の時間や姿勢が代わるだけなのですがなぜか〇〇流と自分の名前をつけたがります。丹田を意識をするということは、いわゆる腹式呼吸をやらせたい訳で、「鼻から息を吸い込んで、お腹を膨らませるようにして、数秒息ごらえをします。それから、口から息をゆっくり吐く」、この動作を繰り返します。ただし、腹式呼吸や胸式呼吸という説明にも無理があると思います。腹式呼吸で横隔膜を使うようにしますと言っていますが、普通の息を吸うときにも主に使用している筋肉は横隔膜です。ですから、腹式とか胸式とは呼吸の大きさ(息の深さ)の違いだけを意味しているのではないかと思っています。

## 呼吸を意識すれば心身が健やかになります

呼吸法が具体的に呼吸機能を改善するのには現在、論文を検索中で、別の機会にお話できると良いと思います。効果は、おそらくプラセボ効果(良くなったと感じること)だと思いますが、息苦しさなどの呼吸症状が改善する可能性があるのならば、試してみる価値は十分にあります。

参考図書を2、3あげると、

①ロングブレスダイエット(美木良介著:徳間書店):まっすぐ立って重心を後ろ足に残して足を前後にずらして、両手を上に伸ばしながら鼻から3秒で息を吸う。腕を振り下げながら一気に口から息を3秒はき、下腹部に力をいれて残った息をさらに4秒かけてゆっくり口から吐き出す、というのがロングブレスダイエットでの呼吸の基本動作です。

②ワイドショーなどのコメンテーターとしてテレビに良く出ている明治大学の斎藤 孝先生は実は呼吸一呼吸法について造詣が深く、執筆もあります。角川文庫から出版されている「呼吸入門」によると「斎藤流呼吸法」は鼻から息を3秒吸って、2秒息止めし、その後口から15秒かけて息を吐くというものです(15秒も息を吐くのは最初からは難しいです)。斎藤先生は著書の中で「呼吸と心の関係」「日本は息の文化だった」とか「教育の基盤は息である」など呼吸、特に息を吐くことの重要性を熱く語っていて共感できます。

③最近では今年の5月に本間生夫先生という大学で生理学を教えていた方が大泉書店から「心と体をラクにする呼吸スイッチ健康法」という本を出版しています。

是非お試しあれ。