

「呼吸法」を習慣にしませんか？

健康法ばやりの昨今、自分なりの「元気のひみつ」を持つている人も多いようです。多くの人がなるほどと思うものから、どうしてそれが？という変わったもので、それこそ千差万別。けれども何にしても「わたしにはこれがある」と言えるものをいくつか持っている、いざという時に心強いですよ。

でしたら「呼吸法」などいかがでしょうか。最近、ヨガや気功は静かなブームのようですが、その基盤となっている呼吸法もまた、多くの人に支持されている万人向けの健康法と言っているのではないかと思います。昔から立場・目的の違いによって多くの呼吸法がみだされてきたために、やり方は開発者の強い主張やこだわりがあるようですが、「ゆつくり」「意識して」息を吐くという共通部分だけでも習慣にすると、健康に良いことがたくさんありそうです。

腹式呼吸によって血液中のガス交換の効率が高まり、自律神経の働きも安定します。息を吐く方を特に意識すると、副交感神経が活性化して血圧が正常化し、消化機能が良くなり、免疫系が活発になります。疲労物質が減り身体がリフレッシュし、気持ちも落ち着きます。

呼吸は生命維持に必要不可欠なため自動制御で動いています（眠っていたので呼吸をするのを忘れましたと言う話は聞いたことがあります）その一方で自分の意志である程度コントロールできる不思議なものです。それで呼吸法が身につくと、自分で自分の心身をコントロールしているという確かな感覚が持て、それが健康にも良い影響を与えるのです。

膈下丹田を意識すると、身体の中を巡る「気」が上虚下実の状態になるといっても言われます。「丹田」は解剖学的には実体がなく、そこには「腹腔」という空間があるだけです。仮に百歩ゆづつて、その場所に目に見えないけれどもエネルギーの源に

なっている臓器のようなものが存在するのだとしても、触るわけでもなく、ただ「意識する」だけで姿勢が安定し、身体に力がみなぎってくるというのは、やはり不思議ですよ。西洋医学ではこの部分はまだ説明できていませんが、実感としては、その存在に納得できるのではないのでしょうか。

呼吸法はリラクゼーション目的だけでなく、がんなどの痛みを和らげる方法として、かと思えばスポーツなどで集中力を高める方法としても取り入れられています。このように「いつでも」「どこでも」誰もが使えて頼りになる呼吸法ですが、いざという時に効果を実感するには、やはり習慣にしてみように限ります。あまり細かいやり方にこだわらず、まずは気に入った呼吸法を気の向いた時や思い出した時にしばらく試してみませんか？

新潟県立看護大学

地域生活看護学領域

精神看護学

准教授 田口 玲子