息は健康の源
良い息で、良く生きる

生命活動に必要な酸素を体外から取り込み、体内で発生した二酸化炭素を吐き出す呼吸。普段はまったく意識することなくしている呼吸ですが、生命の維持に欠かすことができない重要な身体活動です。

今回はこの呼吸（息）に焦点をあて、健康力を高める息の仕方などをご紹介しましょう。

■息の役割と仕組み

体内に取り込んだ栄養を体に必要な物質に変えたり、体を動かすためのエネルギーに変えるときに必要なのが酸素。そして酸素を消費したときに発生するのが二酸化炭素です。息をするとは、この酸素を体内に取り込み、不要な二酸化炭素を体外に排出する呼吸活動のことです。

この息を意識することなく行っている器官が「呼吸器系」と呼ばれるもので、息の通り道である鼻や口、喉、気管などと、酸素と二酸化炭素を交換する肺、肺を収縮・拡張させる横隔膜という筋肉などで構成されています。

そして、肺で取り込んだ酸素は血管や心臓といった「循環器系」を通って体内の細胞に送り届けられ、体内の二酸化炭素も同様に肺に送り届けられるのです。

■良い息をする

息の仕方でまず思い浮かべるのが「鼻呼吸」と「口呼吸」ではないでしょうか。鼻呼吸は、吸った空気からホコリを取り、適度な湿度にして、喉や肺にとって刺激の少ない空気にしてくれます。一方の口呼吸は、細菌や乾燥した空気をそのまま体内に入れてしまい、免疫力を低下させて風邪などにかかりやすくなってしまいます。さらに口呼吸で口の中が乾燥すると、唾液が不足して口臭や歯周病、虫歯の原因になりますから、おすすめできません。

●呼吸で集中・リラックス

また、どちらが良い悪いということではありませんが、お腹を膨らませて息を吸う「腹式呼吸」と、胸を拡げて息を吸う「胸式呼吸」という息の仕方があります。普段、無意識に行っているのは胸式呼吸が多いようです。

腹式呼吸には緊張を解きほぐしてリラックスさせる効果がありますから、試験や試合などであがってしまったときや、夜なかなか寝付けないとき、仕事などで疲労が蓄積したときなどに役立ちます。胸式呼吸には脳や体を覚醒させる効果がありますから、朝目覚めたいときや何かに集中したいときなどは胸式呼吸で深呼吸をすると良いでしょう。

●上手な腹式呼吸、胸式呼吸

腹式呼吸は、お腹をへこませながら息をゆっくりと口から吐き、吸うときはゆっくりとお腹を膨らませながら息を鼻から吸います。胸式呼吸は、大きく胸郭を拡げるように鼻から息を吸います。このときお腹は引っ込めます。息を吐くときはお腹を引っ込めたまま、胸郭を閉じるように吐き出します。

■良い息で健康に

最後に、いびきや口臭、免疫力の低下など、息の悪習による健康トラブルへの対策や、良い息のアドバイスをご紹介します。

●いびき対策

「いびき」は、いっしょに寝る人の迷惑になるばかりではなく、睡眠時無呼吸症候群にもつながります。口呼吸をやめて鼻呼吸の習慣をつける、上向きでなく横向きで寝る、肥満解消などを行ってください。

●口臭対策

「口臭」の代表的な原因が口呼吸です。口呼吸が原因で歯周病や虫歯になり、口臭が悪化することがあります。他にも糖尿病や蓄膿症などが原因の場合もありますので、口臭がひどい場合は医師に相談してください。

●ため息・あくび・咳・くしゃみ

思い通りにならないときや困ったときにしてしまう「ため息」。深い呼吸でリセットしなさいというメッセージなので、息を吐き切るように深呼吸してください。「あくび」は脳が酸欠になっているメッセージですから、しっかり息を吐き切ってから深く空気を吸い込む深呼吸をゆっくり続けましょう。咳とくしゃみは、鼻や喉に異物があったり体に変化があることのメッセージです。うがいをしたり、寒気がともなう咳やくしゃみなら一枚着込むなど、体からのメッセージに対応してください。

●免疫力を高める呼吸法

口呼吸ではなく、鼻呼吸にすること。そして、腹式呼吸には自律神経のバランスを整えて免疫力を高める効果がありますので、体調を崩しそうなときなどは、意識して腹式呼吸をするとよいでしょう。

今回は、息にまつわるさまざまな情報をご紹介してきました。要点は、口呼吸ではなく鼻呼吸にすることと、腹式呼吸と胸式呼吸を上手に使い分けることです。今の息の仕方をぜひ見直してみてください。