

～ 新型コロナウイルス対策のコラム ～

皆さん、いかがお過ごしですか？ 緊急事態宣言が一部の地域を除き解除され、気持ちが軽くなってきているんじゃないでしょうか？ 一方で感染の第2波の可能性、経済や日々の暮らしへの不安など、まだまだイライラや不安や心配が溜りがちだと思います。こんな時ほど、呼吸を整えリラックスしましょう！ということで、第二回目は、**「呼吸法で、新型コロナウイルス対策！」**です。

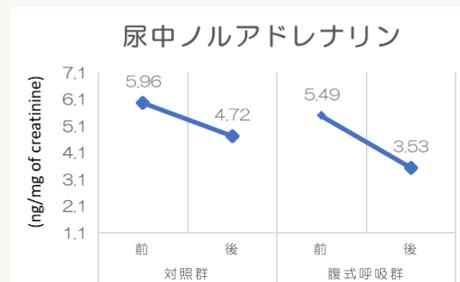
新型コロナウイルスの状況は世界各国異なります。感染者数も落ち着き、自粛から経済復興へと変化している国もある一方、中国や韓国では、**感染の第2波**の可能性が出てきています。日本でも**1.6万人以上の感染者**が出ましたが、緊急事態宣言が一部の地域を除き解除され、開放的になっている方も多いのではないのでしょうか。ただ、**油断は禁物です！**引き続き、第2波に備え、気を抜かず対策をとっていく必要があります。



第一回目のコラムでも書きましたが、**過度なストレス等で免疫力は低下しやすく、病気に罹りやすい**とも言われていますので、今回は、**「呼吸」でリラックスし、**

コロナウイルスの感染予防に役立てましょう！

今回の新型コロナウイルスの感染症状の一つに、**息苦しさ**があります。普段はあまり意識していないと思いますが、**呼吸は生きるために必須**のもので、息を止めていられるのは一般の方でせいぜい数分です。何らかの原因で呼吸が止まると、脳は5分前後で低酸素状態になり元に戻らない状態になっていきます。息を吸う事で、体中に酸素を取り込み、吐くことで体内の二酸化炭素を排出しています。体の中で、酸素は血液に入り、食事から取り入れた栄養素を約40兆個ある細胞の中のミトコンドリア（エネルギーに変換する器官）を介して分解し、エネルギーを産生し、生命活動を行います。このような**生命活動をするために不可欠の呼吸が、新型コロナウイルスによる肺炎で重症化すると、呼吸しにくくなったり、できなくなったり**します。また、肺炎でなくても、**不安や心配などで心身が緊張した状態になると呼吸は浅く短く**なります。昔から「深呼吸や腹式呼吸で心を落ち着けましょう」とよく言われますが、最近では様々な**呼吸法の効果が報告**されるようになりました。例えば、**意識的腹式呼吸がストレスマーカーを低下させること**（田中ら、2011（右図：論文より作図））、**腹式呼吸でリラックス反応が得られたこ**



（田中美智子ら、コメディカル形態機能学会、2011）

と（脈拍数減少とα波の増加）（柳ら、2003）、呼吸コントロールが心配に

関係するネガティブな不安・抑うつ・不快感を低減すること（越川、山本、2010）、**前頭前野の血流が増加**することで認知機能に影響を及ぼす可能性があること、**幸せホルモン（セロトニン）**分泌が促進され**精神の安定や平静に繋がる**可能性があること（榊原、2011）等々、**呼吸法が心身を改善することがわかってきました。**

当講座で毎年開催している「笑って健康教室」では、最後に呼吸法をいくつか取り入れています。参加者から、よく眠れるようになった、落ち着くようになったなど多くの感想をいただいています。



そこで、お勧めの「呼吸法」は、「**ブラマリ呼吸法（蜂の呼吸法）**」です！この呼吸法は、**血圧や心拍数低下、抑うつ、不安低下、**

ストレス減少効果など様々な効果が報告（Kuppusamyら、2017）されています。これもまた、いつでも、1人でも、年齢を問わず、そしてお金もかからず、さらに、**お家でもできます**のでぜひ試してみてください。

【方法】①目を閉じて呼吸に集中する、②親指を両耳に入れ、残りの指で軽く目をふさぐ（イラスト参照）、③鼻から息を吸いハミングしながら鼻から息を吐く。①～③をセットとして5分位行う。

その他呼吸法はいろいろありますが、**仰向けになり腹式呼吸だけでも構いませんので、一日の中で少しでも呼吸を整え、心を落ち着かせ、リラックスさせる時間を持ち、日々の生活を送って頂ければ幸いです。**

十分な手洗いや手指消毒に加え、呼吸法で心身を落ち着けていきましょう！

文：舟久保徳美