

だいじょうび?

偉大な鼻呼吸

《口を閉じ、鼻から静かに深く吸い、ゆったりと吐こう》

息の語源は、「心（心臓）の上に鼻が鎮座している」です。一定のリズムの静かな鼻呼吸により、心臓血管系は安定し心が定まることは、古来認識されていたようです。

高地で暮らす人は、低地で暮らす人より長生きであるという事実は良く知られており、その有力な根拠の一つに、高地は酸素が少ないということが挙げられます。摂取カロリーを制限すると寿命が延びることは、研究によって証明されています。一方、酸素の摂りすぎは体に害を与えますが、その理由は酸素が体内で分解されるときに発生するフリーラジカルが増えすぎ、細胞膜の資質、たんぱく質、DNAが破壊されるからです。

さて、トップアスリートの多くは、持久力を高めるために高地トレーニングを取り入れています。意図的に酸素の少ない環境に身を置くことにより、酸素運搬能力が向上し、最大酸素摂取量も増大します。また低地であっても、鼻呼吸をすることで、高地と同じ酸素の少ない状態を再現できます。

姫路市医師会
スポーツ医学
委員会



中村成夫

呼吸の役割は、空気中から酸素を体内に取り入れ、体内で発生した余分な二酸化炭素を排出することです。ここで大切なのは、放出されずに体内に残る“二酸化炭素”が、ヘモグロビンと結合した酸素を細胞に放出するのを助けることです。

ストレス反応と考えられる口呼吸が習慣になると、呼吸過多（特に二酸化炭素排出過多のため、低二酸化炭素血症）となり、細胞への酸素の放出が減少し、様々な不具合（集中力の低下、易疲労性、運動時の息切れなど）を訴えるようになります。そして、循環器疾患、呼吸器疾患、睡眠障害などの原因となります。

鼻呼吸は口呼吸に比べ、気道抵抗が50%大きくなり、呼吸量が減ります。その為、排出される二酸化炭素も減り、血中二酸化炭素が適正量に保たれ、細胞への酸素放出量が20%増えます。さらに、静かで深い鼻呼吸により、副鼻腔粘膜より分泌される一酸化窒素（気道と血管の拡張作用あり）を有効活用できるので、更なる健康が約束されます。