

# だいじょうび

## コロナ対策としての鼻呼吸の重要性

『息』の字源は心（心と心臓）の上に、自（すなわち鼻）が鎮座しています。ゆったりと鼻呼吸をすれば、心臓はゆっくり拍動し、心も自ずと定まります。一方、口呼吸（すなわち、早く浅いストレス呼吸）では、脈は速くなり、血圧は上昇し、心はいらつき、他者に対して攻撃的になります。さて、新型コロナの時代、皆さんは、マスクの中で息苦しく感じ、早くて浅い口呼吸をしていませんか？

●平常時に、鼻呼吸を習慣としましょう。口を閉じ、鼻から深く吸い、少し息を止めたのち、ゆったりと吐きましょう（3秒で吸い、2秒止め、15秒で吐きましょう）。口が開いているのに気づけば、口を閉じ、ゆったりと鼻呼吸しながら、自然の恩恵に感謝しましょう。この①吸って、②止めて、③吐くという各要素を、区切りをつけて、随意的に（自分の意図に沿って）行っていると、鼻呼吸が習慣となります。そうすれば、自分自身の健康が保たれるだけでなく、①相手の言うことをよく聞き、②自分の中で反芻した後、③ゆったりと対応する余裕が生まれ、このような人が増えれば、世界に平和が訪れるでしょう。

姫路市医師会  
スポーツ医学  
委員会



中村 成夫

この鼻呼吸の極意を、世界中の子供たちに教えたいものです。

★**コロナ対策**として、マスクの着用と室内換気を強調していますが、それ以上に大切なのは**体内換気（気道内換気）**で、**鼻呼吸**で末梢の細胞まで空気を送り届け、かつ**肺胞を膨らませることが大切なのです（口呼吸**では、呼吸が浅く、末梢の細胞が膨らみにくく、ウイルスの巣窟になりやすい）。そして、一般的に気道感染を起こすウイルスは高湿度（60～70%）に弱く、特に冬季には就寝時に加湿器が有効です。同時に脱水も避けましょう。

★鼻呼吸を身に着けておくと**誤嚥対策**も万全です。**気道**（空気の通り道）と**食道**（食べ物の通り道）が咽頭部で交差しているうえ、誰しも、50歳頃になると、顔、舌、喉の筋肉の衰えにより、誤嚥しやすくなります。**鼻呼吸**（①鼻から息を吸って、②息を止めて、③鼻から息を吐く）を癖にしておくといよいでしょう。**水を少し口に含み、①鼻から息を吸って、②息を止め、水をごくんと嚥下した後、③落ち着いて鼻から息を吐けばよいのです（気食分離：息の出し入れと嚥下を区切りで行う）。**