

だいじょうぶ？

静かで、深く、ゆったりとした鼻呼吸で

地球・ヒト・世界の諸問題に動きを

姫路市医師会
スポーツ医学
委員会

中村 成夫



(1) 生まれた順番

【太陽・地球⇒生物（植物⇒動物⇒ヒト）⇒世界】

●系統発生の最後に出現したヒトは、他の動物とは異なり言葉、会話、文字を操り、他者と交流、思考し、記録に残し、文化、文明、宗教を生み出してきました【歴史】。太陽系（地球上）に生まれ、他の動植物のお蔭で生を得ているにも関わらず、ヒトは感動、共感、感謝、謙虚さを忘れ、地球環境を破壊し続けており、有史以来、ヒトの作り出した民族間、国々、宗教間の戦争は絶えたことはありません（関係性の病）。

●太古、太陽系の地球は、熱いマグマの周りを海が覆い冷却し、その海をCO₂が覆っていました。そして、地殻変動で陸が出現しましたが、その後、植物が誕生し、光合成により栄養分を蓄え、CO₂からO₂を産生しました。次いで、動物が誕生し、このO₂と栄養分を利用し、エネルギーを産生し、CO₂を排出し、運動性を獲得しました。そして、余分のO₂とCO₂は大自然の循環に還っていきます。吸入した大気中のO₂と排出されたCO₂のガス交換を肺呼吸と呼んでいますが、実際にはこのO₂が血流にのって末梢に送られ、脳や筋肉の細胞がO₂を取り込んで、エネルギーに転換し、CO₂を排出しているのです（組織呼吸）。この呼吸は、脳幹にある呼吸中枢の働きで無意識下に行われていますが（自律神経支配下の自律呼吸）、意識的にも調節可能です（体性神経支配下の意識呼吸）。

さて、いかなる呼吸をしながら動けば（考え、行動に移せば）、地球、ヒト、世界の諸問題を佳い方向へ導けるか、知恵を出し合ひましょう。

(2) 呼吸の福音は限りない

★鼻・横隔膜・腹式呼吸の基本を習得しよう：【静かに、深く、ゆったりと】

息を吐き切ると、鼻から深く吸えます（横隔膜が収縮し、腹筋は弛緩します）。

少し息止めの後、ゆったりと吐きましょう（腹筋が収縮し、横隔膜は弛緩します）。

横隔膜と腹筋はシーソーの如く、連動していますね。お腹に手を当ててみれば、確認できるでしょう。

★あらゆる日常生活動作（咀嚼、嚥下～排便に至るまで、また、手仕事も、階段の昇降も）は、こまめに息を吐きながら行いましょう。

★スポーツ（テニスのサーブ、キャッチボール、ゴルフのドライバーショットに至るまで）

息を吐きながら狙いを定め、軸を固め、息を吸いながら準備し、少し息止めの後、ゆったりと息を吐きながら行いましょう。

体軸のパワーを手足に連動させれば、力みなく、良いパフォーマンスが得られるでしょう。

★みなさんは、呼吸性不整脈を知っていますか。呼吸運動はシーソーです。

息を吸う時に血圧は高めとなり（交感神経優位）、息を吐く時には徐脈となり、血圧も低めとなります（副交感神経優位）。

実際、ゆったりと息を吐く習慣が身につけば心臓血管系は安定し、心も揺るぎないものとなるでしょう。

ちなみに、息の字源は、自（すなわち鼻）の下に心（すなわち心、心臓）が鎮座しており、古来、鼻呼吸の威力は知られていたようです。

営業の場でも、国際会議の場でも役立ちますよ。

呼吸は、区切りをつける余裕を持ちましょう。

息を吐き切り（心を無にして、相手を正視し）、鼻から深く吸い（相手の言うことを、しっかりと受け止め）、少し息止めの後（自分の中で、じっくりと咀嚼し）、ゆったりと吐きましょう（落ち着いて、対応しましょう）。

かつて、ギリシャの哲学者ソクラテスが言いました。

私はアテネ人ではない。ギリシャ人でもない。世界市民である。

現在の国連も、各国の利益の代表者の集まりだけでなく、大自然・世界の歴史を謙虚に語る世界市民の代表者（国際推薦）（brain trust）の助言を、真摯に受け止めるものに脱皮すべきでしょう。