

呼吸

<安静時の呼吸>

安静にしている時は呼吸は少ないほど良いと思ってください。（＊基礎疾患を除く）

<理論>

呼吸によって酸素を取り込み、その酸素はヘモグロビンによって運ばれ、体内や脳に到達した際に酸素の受け渡しを行います。しかし、呼吸量が多すぎるとヘモグロビンと酸素が強く結びついてしまい、体内と脳への酸素の受け渡し出来なくなってしまいます。

すると、呼吸量が多いほど酸素の体内への取り込み量は少なくなります。これが進行すると「過呼吸」です。

呼吸量が多いため、身体は酸欠状態になっている。そこで脳は、酸欠を解消するためにより多くの呼吸をしようとする。

このような誤作動を起こして「過呼吸」になります。

＊昔は、「袋を被せる」など強引に呼吸量を減らしていましたが、今はそこまで強引な対処はしません。タッピングなどでお落ち着かせて、「吸気」ではなく「呼気」をメインに呼吸パターンを誘導します。

<実践>

呼吸はゆっくり少なくしてください。具体的方法は個人の状態によります。

<原則1>

鼻呼吸をしましょう。

酸素を体に取り込む為には、一酸化窒素が必要です。窒素によって血管が拡張するからです。それは鼻腔から摂取されます。呼吸がゆっくり少ない方が濃度が濃くなります。

<原則2>

左右どちらでも吸えるようになってください。

鼻から吸った時、匂いは嗅神経がキャッチします。その際、それぞれ左右の同側の脳へと刺激が伝わります。

しかし、空気の圧刺激は三叉神経を介して、反対側の脳へ刺激を送ります。

＊三叉神経は交感神経の抑制をする働きもあるので、鼻腔に左右差があるということは、その働きにも左右差が生まれる可能性があります。

<原則3>

肋骨が左右どちらも均等に動くことを確認してください。

肋骨の内側には横隔膜があります。

横隔膜への刺激は迷走神経（副交感神経）を刺激します。左右それぞれの同側の温痛覚、内臓運動、喉、バランス、疼痛調整に関わります。左右差が起こらないようにしましょう。