

眠っているときの呼吸で体調はカンタンに整う！

健康寿命が“ぐーっ”とのびる！

2025年
8月26日発行

すごい「睡眠呼吸」

株式会社あさ出版(代表取締役:田賀井弘毅、所在地:東京都豊島区)は虎谷生央著・青木晃監修『健康寿命が“ぐーっ”とのびる! すごい「睡眠呼吸」』を2025年8月26日(火)に刊行いたします。

睡眠時の呼吸改善で健康寿命を延ばす理由と寝具選びを解説

本書に「睡眠時の呼吸を改善するだけで、健康寿命が劇的に伸びる」ことを、著者の実体験と医師の監修のもとに解説します。「**深い呼吸を妨げる寝具の問題点**」や著者自身が開発した「睡眠時の深い呼吸を促す寝具」についても触れ、もし寝具を見直すならどのような基準で選ぶべきかを具体的に解説し、読者が納得して選べるようなガイドも掲載しています。

また、「**寝具を買い替えなくても、すぐにできる**」枕の高さ調整やタオルを使った寝具など、その日から実践できる「呼吸しやすい寝姿勢」についても詳しく紹介。

「睡眠時の呼吸」というこれまで見落とされてきた視点を提供し、「健康寿命を延ばしたい」「睡眠の質を根本から改善したい」「不眠や慢性的な疲れを解消したい」など不眠や体調不良に悩む人に読んでほしい一冊です。

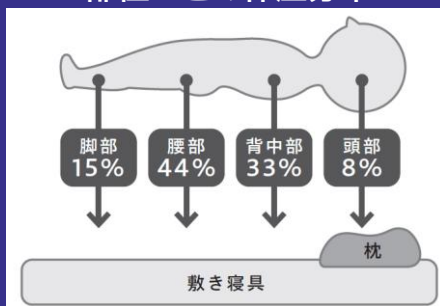
寝姿勢と呼吸の深い関係

※本書より一部抜粋

姿勢が悪くなると、呼吸の動きをつくる筋肉や骨格に制限がかかり横隔膜を使って腹式呼吸をしようとしても、胸式呼吸——浅い呼吸になってしまいます。

寝ているときに呼吸が浅くなりがちなのは、枕やマットレスと接している頭や背中、腰、お尻などに体圧がかかり、**姿勢と体圧によって全身運動である呼吸の動きが制限される**からです。しかも、その状態は寝ているあいだ、ずっと続いています。

部位ごとの体圧分布



参照:内閣府HP

タオル3枚でつくれる、呼吸が深くなる寝姿勢

※本書より一部抜粋

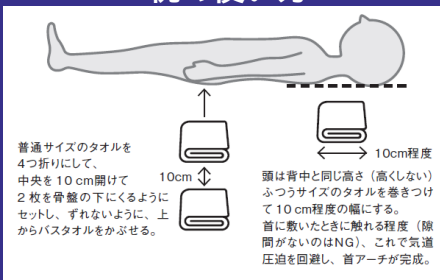
タオル(もしくはバスタオル)3枚あれば誰でもできる簡単な方法で、今より呼吸がらくなる寝姿勢をつくることができます。

ポイントは、**気道を狭くしないことと、骨盤仙骨の動きを制限しないこと**です。

【タオルでつくる枕の手順】

- ①枕の高さを調整する ②首の下に軽く丸めたタオルを入れる
- ③骨盤の左右に丸めたタオルを置く

枕の使い方



本書では、さらに詳しいやりかたやポイントを解説しています。

【書籍概要】

タイトル:健康寿命がぐーっ、とのびる! すごい「睡眠呼吸」

著者:虎谷生央 監修:青木晃

ページ数:176ページ ISBN:978486667-766-8
価格:1,540円(10%税込) 発行日:2025年8月26日

【目次】

- 第1章:なぜ、しっかり寝ても疲れが取れないのか?
- 第2章:「深い呼吸」がもたらす、驚きの健康効果
- 第3章:「呼吸しやすい寝姿勢」とは
- 第4章:「よい睡眠」が健康寿命を延ばす

【プロフィール】



とらたに・いくお
著者:虎谷 生央

トラタニ株式会社 代表取締役社長/1950年石川県生まれ。
同志社大学工学部化学工学科(現・理工学部化学システム創成工学科)卒業後、化学工業メーカーを経て、家業のインナー縫製会社「大阪縫製」に入社。ものづくりの現場に本格的に身を置き、立体構造設計の技術を活かして数多くのインナー製品の開発に従事する。2005年「トラタニ株式会社」を設立。立体裁断技術を駆使した「トラタニ3Cショーツ」は、シリーズ累計500万枚超の販売実績を誇る。60代後半での自身の不眠や心房細動などの体調不良がきっかけとなり、普段無意識にしている呼吸の中でも、特に「睡眠中の呼吸の質」が健康に大きな影響を与えていることに着目。あらゆる健康法や寝具を試す中で、「寝具の体圧が呼吸を妨げている」という構造的課題を発見。5年に及ぶ独自の試行錯誤と特許出願を経て、世界初の呼吸促進寝具「トラタニ好循環寝具」を開発。2023年には日本国内で5件の特許を取得し、2025年現在国際特許も申請中。現在は「呼吸と睡眠で健康寿命を伸ばす」ことをライフワークとし、商品開発・講演・執筆活動を通じて“呼吸の再発見”を広く社会に発信している。



あおき・あきら
監修者:青木 晃

内科医・一般社団法人日本抗加齢医学会専門医/一般社団法人日本美容内科学会理事
長/一般社団法人日本健康医療学会常任理事/一般社団法人日本ウェルエイジング
検定協会理事/一般社団法人日本抗加齢医学会評議員/元順天堂大学大学院加齢
制御医学講座准教授/1961年東京都生まれ。防衛医科大学校卒業後、代謝・内分泌
内科医として防衛医科大学校、旭川医科大学、自衛隊中央病院などで糖尿病、肥満
症の臨床・研究に従事。1995年の地下鉄サリン事件では、当時勤務していた自衛隊
中央病院から応援として、多くの患者が搬送された聖路加国際病院に派遣され自衛
隊医官として従事。現場において、自衛隊医官としての知識・経験を活かし、最初に
サリン中毒であると診断。初期治療の的確なアドバイスを指示することで、多くの患
者の命を救う。2000年に生活習慣病予防における保険医療制度の限界を感じ、防
衛庁を退職。抗加齢(アンチエイジング)医学の道に進み、2004年に日本で初めての
アンチエイジングクリニックである恵比寿アンチエイジングクリニックを開院。
2007年、順天堂大学大学院加齢制御医学講座の准教授に就任。2023年、日本美容内科学会を立ち上げ理事
長に就任。アンチエイジングレストランでのアンチエイジングメニュー作りやアンチエイジングエクササイズ(モナリ
ザ・エクササイズ)の開発、旅行会社とのアンチエイジングツアーの企画監修なども行い、自らもアンチエイジング
ライフを日々実践する。ホルモン年齢、脳年齢、筋・骨年齢などはすべて実年齢よりも10~20歳ほど若い体内
年齢をキープ。抗加齢医学の第一人者として、雑誌やテレビなどのメディアでも活躍している。著書多数。

