

自律神経の乱れによる、浅くて速い呼吸＝「呼吸過多」が、慢性疲労・睡眠障害・肩凝り・頭痛・冷え性・消化不良・肥満etc.を招く！

不調の9割は「呼吸」と「姿勢」でよくなる！

～専門医が教える自律神経が整う「呼吸筋トレ」～



2022年3月11日発行予定

株式会社あさ出版(代表取締役:佐藤和夫、所在地:東京都豊島区)は奥仲 哲弥 著『不調の9割は「呼吸」と「姿勢」でよくなる！～専門医が教える自律神経が整う「呼吸筋トレ」～』を2022年3月11日(金)に発行予定です。

自律神経を整えるのは“呼吸”がいちばん

現代人はさまざまなストレスや不規則な生活から、自律神経のバランスを崩し、常時「浅く速い呼吸」＝「呼吸過多」になっています。

この「呼吸過多」や間違った深呼吸、ため息のし過ぎ、口呼吸などは、本来の呼吸力を低下させるばかりか慢性疲労・睡眠障害・肩凝り・頭痛・冷え性・消化不良・肥満など、さまざまな不調のもとになってしまうのです。また、昨今のコロナ禍による常時マスクをしている生活が、それに拍車をかけています。

本書は、呼吸器の専門医として30年以上のキャリアを誇る著者が、自律神経を整え、不調を改善する「最も効果的で」「最も簡単な」呼吸と姿勢について、わかりやすく解説しました。女優の中村アンさん推薦の1冊です。

タイトル:不調の9割は「呼吸」と「姿勢」でよくなる！

～専門医が教える自律神経が整う「呼吸筋トレ」～

著者:奥仲 哲弥

ページ数:152ページ

発行日:2022年3月11日予定

予価:1,430円(10%税込)

ISBN:978-4-86667-333-2

【目次】

- 1章 きちんと吐いている？ 吸えている？ あなたの「呼吸力」はどれくらい？
- 2章 呼吸のし過ぎは、体に悪い
- 3章 驚きの効果！ 万能の呼吸法「横隔膜呼吸」
- 4章 実践！ いますぐやってみよう 自律神経が整う「呼吸筋トレ」

【著者プロフィール】



奥仲 哲弥(おくなか・てつや)

呼吸器外科医 医学博士

山王病院 副院長／呼吸器センター長／国際医療福祉大学医学部 呼吸器外科教授
1958年埼玉県生まれ。東京医科大学卒業、同大学院修了。米国オハイオ州ケースウェスタンリザーブ大学留学、英国ロンドン大学医学部国立医療レーザー研究所研究員、東京医科大学外科講師などを経て、現職。『サンデージャポン』(TBS 系列)、『Nらじ』(NHK ラジオ第一放送)、『主治医が見つかる診療所』(テレビ東京系列)ほか、多数のメディアに出演。専門的な知識を、わかりやすく説明することに定評がある。日本呼吸器学会 呼吸器専門医／日本呼吸器内視鏡学会 専門医・指導医／日本呼吸器外科学会 呼吸器外科専門医・指導医



人間には適正な栄養摂取量があり、過食が肥満を招き健康を害することがあるように、呼吸にも適正な量や質があります。下記の危険度チェック表にある症状が1つでもあれば、「浅く速い呼吸」=「呼吸過多」が疑われます。

「呼吸過多」危険度チェック

【症状】

- 激しい運動もしていないのに呼吸が苦しいことがある
- 静かにしていても自分の呼吸音が聞こえる
- 1分間の呼吸数が25回を超えている
- あくびが多い
- 気づくと口で呼吸をしている
- ため息が多いと指摘されることがある

【姿勢・体動】

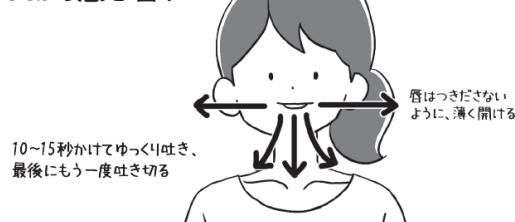
- 口が少し開いていることが多い
- 呼吸するとき肩が上下する
- 呼吸するときにお腹も胸も動かない
- 呼吸するときにお腹よりも胸の動きのほうが大きい

自律神経が整う「呼吸筋トレ」

本書で紹介する呼吸法は、すべて「まず、吐く」ことを集中して行います。意識して息を吸おうとすると、交感神経が優位になって体が緊張し、その後に息を吐くときに働くはずの副交感神経を邪魔してしまいますが、肺に残っていた空気を吐き切れれば、自然に入ってくる空気だけで、十分な酸素を取り入れることができます。

肺の残気をリフレッシュする「ガス抜き呼吸」

口から息を吐く



鼻から息を吸う



- ① 肩の力を抜き、リラックスできる姿勢を取る
- ② 口をやや横に広げ、唇の間が少し開いた状態で10~15秒かけてゆっくり息を吐く
- ③ 吐き切ったあとにダメ押しで「フウツ」と吐く

- ④ 自然に入ってくる空気を5~6秒かけてゆっくり鼻から吸う
- ※①~④を4~5セット繰り返す

呼吸がラクになる「鎖骨回しストレッチ」



- ① 両手を鎖骨に当てる。腕はリラックス



- ② 鎖骨につけた手を起点にして、両肘を横に上げ、外側に大きく1~2回回す

※逆回転(外側から内側)も同様にする