



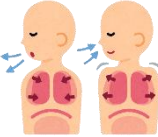
令和2年度全国労働衛生週間準備期間記念号

ヘルスサポート通信

高田労働衛生コンサルタント事務所 2020.9月号



『呼吸で行う体調管理』



「緊張状態」が続き「緊張状態」

仕事では**自覚以上に、全身が緊張状態**となっています。その理由は、近くに人が居る時には、無意識に警戒態勢となることや、会話中や集中している時には、**呼吸が浅く・止まりがち**になることなどで、**全身の筋肉が硬直しやすく、交感神経活動が亢進しやすい**ためです。

「緊張状態」が続くと心身の不調が出現

そのため仕事後は、緊張状態が気付かないうちに持続する事が多く、その結果、**頭痛・めまい・耳鳴り・腹痛・下痢**といった自律神経症状を認めるようになったり、**不眠や憂うつ感・集中力低下・焦燥感**などの精神症状を認めるようになることもあります。そのため日々の緊張を適切に弛緩させ、自律神経のバランスを整えることが必要です。

「緊張と「自律神経活動」との関係

自律神経には**交感神経と副交感神経**の2種類があり、中枢である脳幹から、心臓や内臓・消化管など全身に張り巡らされています。体調管理のためには、**交感神経の過活動を防ぎ、副交感神経活動を刺激**して、全身の緊張を弛緩させることが必要です。自律神経は、文字通り「自律的に」働く神経で、自らの意思でコントロールすることは困難ですが、瞬間的ながら「**呼吸**」でコントロールが出来ます。

「呼吸」と「自律神経活動」との関係

肺には自律神経のセンサーが存在し、息を吸い肺が拡張すると、交感神経活動が強くなり、心臓の動きが速くなります。一方、息を吐き肺が縮むと、副交感神経活動が強くなり、心臓の動きは遅くなります。この呼吸による心臓の動きの変化を利用して、自律神経活動を数値化して測定する方法もあります。（「**心拍変動解析**」）

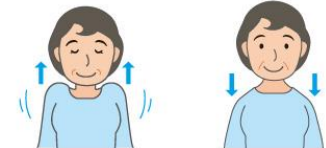
自律神経のバランスを整え、緊張を弛緩させるために

交感神経の過活動を防ぎ、**副交感神経活動を刺激**して、緊張を弛緩させるためには、呼吸への注意と筋肉の弛緩が重要です。

1. 日々の生活で、**息を止めない事**を心がける
2. 日々の生活で、**深呼吸**（特に**息を長く吐くこと**）を**こまめ**に行う
3. 日々の生活で、**筋肉の緊張の弛緩**を心掛ける

日常生活でのポイント

- ① **パソコン作業時や会議中は、口を少し開けて顎の筋肉を緩め、鼻から息をゆっくり大きく吸い、口からゆっくり長く吐く。**



- ② **30分毎に、両肩の筋肉を弛緩させる運動を行う。**
 - ・座位で姿勢を正し、**手のひらを前方に向けて両腕を垂らす。**
 - ・眼をつぶり、**息を3秒間吸いながら、左右の肩甲骨を近づけ、両肩をギュッと引き上げて3秒間保持する。**
 - ・両肩をストンと落としながら、**息を5秒間吐き出す。**
 - ・**3回繰り返す**
- ③ **1時間毎に、肩甲骨周りの筋肉を弛緩させる運動を行う。**
 - ・②に、**左右の肩甲骨を近づけて10回、回す運動を加える。**
- ④ **長時間の会話・会議後、帰宅時・就寝前には、椅子に座り、眼を閉じ背筋を伸ばし、両手をお腹に当て、①と同じ呼吸を10回行う。**



文責：所長 高田 幹夫 (医学博士)



高田労働衛生コンサルタント事務所

<http://takadaoffice.com/>