

Vol.66

院長 関の

Face to Face

2013年 12月 1日発行



生きていく上で「呼吸」は欠かせません。ヒトの呼吸は外呼吸と内呼吸の二段階で行われます。鼻や口から空気を取り込み、肺から汚れた空気を吐き出すのが普段私達の呼ぶ「呼吸」です。取り込まれた酸素が肺から血液などを介して全身に運ばれ、細胞の中でエネルギーに変えられます。このときに二酸化炭素と水が血液中に放出されます。この代謝が内呼吸です。

深呼吸で細胞を目覚めさせよう



正常な成人は1回500ミリリットルの呼吸を1分間に16リットル行います。吸気におけるガス交換は肺の奥にある肺胞というところで行います。しかし吸気全てがガス交換されるわけではありません。軌道の空間にある空気や血液に還流されていない肺胞の空気はガス交換されません。このようなガス交換に関与しない容積を死腔といいますが、成人で約150ミリリットルあります。つまり吸い込んだ

だ空気のうち死腔量を差し引いた350ミリリットルしかガス交換されていない計算になります。比率で言うと吸った空気のうち67%しか代謝に関われないということになるのです。深い呼吸をゆつくり行えばどうでしょうか。例えば通常の倍、千ミリリットルの呼吸を一分間に8回行くと850ミリリットルガス交換され、比率は85%に上がります。すなわち呼吸の効率をあげるには、深くゆつくりすることが有効で、その成果として、代謝が上がり、細胞が活性化し、若返りや痩身、何より長生きにも一役買うというわけです。

関 修一(せきしゅういち)

健育会 東銀座整骨院・鍼灸院

整体院 院長

代替医療の総合治療院としての確立を目指す

タイトルの face to face

「患者さん自身と向き合っ
て患者さんの症状と闘う」こと
を願ってつけた