

新

# 真健康論



當瀬規嗣  
(札幌医科大学教授)

われわれは、食べ物のみ  
込むときと舌を出している  
とき以外は呼吸を続けている  
です。呼吸はそれほど大事で、  
必要不可欠な行為・行動と言  
えます。実際、呼吸をしてい  
ることは生きていることの証  
拠の一つと認識されています  
し、呼吸を意味する「息吹」  
という言葉には生命の意味が  
込められています。

一分間あたりの呼吸の回数  
を呼吸数といいます。安静に  
した成人で14回から20回ら  
いが正常であると考えられて  
います。おおよね3秒から4

## ストレスなどが過呼吸症候群の要因に



### 過呼吸症候群

過換気症候群ともいう。精神的な原因で発作的に呼吸の困  
難さを感じて過呼吸に陥り、血液がアルカリ化して引き起こ  
される。けいれんや脱力、胸痛が起こったり、心臓がどきど  
きしたりするが、意識がなくなることはない。多数の人が密  
集して、興奮状態になるコンサートや祭り会場、緊急停止し  
たエレベーターなどの密室で起こりやすい。恐怖、圧迫、過  
度の興奮などの精神的ストレスが原因となる。

# 精神と密接に関係する呼吸

秒に1回という感じですが。こ  
れは睡眠中もほぼ同じで、夢  
と関係があるといわれるREM  
睡眠中は、脳の活動が活発に  
なる影響か、1〜2割程度多  
くなるようです。

☆存じのように、呼吸数は  
運動によって多くなります。  
これについては、運動するこ  
とで体での酸素の消費が増  
え、その不足を補うために呼  
吸数が増えると思われるいま  
したが、現在は否定的です。

なぜなら、運動開始と同時に  
呼吸数が増えることが確認さ  
れているからです。運動で呼  
吸数が増えるのは、むしろ酸  
素不足に備えてあらかじめ酸  
素を多く取り入れているので  
す。運動開始と同時に脳が興  
奮状態に入ることと関係があ  
りそうです。

つまり、呼吸数は精神状態  
に大きく影響を受けるという  
ことです。例えば怒りを感じ  
たり悲しみを感したりする  
と、どうしても呼吸数は増え  
て呼吸が荒くなってきます。  
緊張を強いられる場面も同じ  
でしょう。

正常な範囲を逸脱して呼吸  
数が増えることを過呼吸と言  
います。呼吸しすぎると体か  
ら必要以上に二酸化炭素が抜  
けてしまい、血液がアルカリ  
性に傾き、そのために筋肉の  
けいれんが起きます。これを  
過呼吸症候群（あるいは過換  
気症候群）と言います。過呼  
吸症候群は精神的なダメージ  
や極度の興奮状態などで起こ  
るとされ、呼吸と精神の密接  
な関係を示しています。  
興奮状態でなくても、スト

レスがかかっていると、呼吸  
数が通常よりも多くなる可能  
性は十分に考えられます。日  
常でも、自分の呼吸数が増え  
ていないか、気を配ることも  
よいと思われます。ゆったり  
とした呼吸を心がけるのは、  
ストレスを避けるために一役  
買うかもしれません。

しかし、呼吸数は自分の意  
識、意思で加減できるの  
自分で呼吸数を数えることは  
実は難しいのです。周りの人  
にひそかに数えてもらわなけ  
れば、正確な呼吸数は分かり  
ません。逆に周りに、息を荒  
くしながら仕事などに熱中し  
ている人がいたら、ストレス  
がかかっている可能性がある  
ので、注意を喚起するのは悪  
いことではないでしょう。

健康のあれこれについてお  
伝えしてきた本コラムも、今  
回で終了することになりました。  
たくさんの読者の方々か  
ら、励ましやご意見を賜った  
こと、この場を借りて御礼申  
上げます。

◇ 當瀬規嗣さんの「新真健康  
論」は今回で終わります。来  
週は山口建・静岡県立静岡が  
んセンター総長の「がんドク  
トルの人間学」です。

とうせ・のりつぐ 1984年  
北海道大医学部卒、88年北海  
道大大学院修了、医学博士。  
北海道大医学部助手、札幌医  
科大医学部助教授、米シンシ  
ナティ大助教授を経て、98年  
から現職。2006～10年、医学  
部長。専門は生理学・薬理学。