

呼吸法について（1）

——呼吸法と健康——

さて、呼吸法である。

1分間に15回呼吸すると、人は1年で800万回近くも呼吸をしていることになる。80年的人生では6億回である。

呼吸の質は、わたしたちの人生に極めて大きな影響を与える。それなのにわたしたちは、呼吸が人の精神や肉体に与える影響に無頓着である。わたしたちは呼吸について、ほとんど無知なまま一生を終わる。

わたしの見るところ、よい呼吸のポイントは3つある。

- ①鼻呼吸であること。（免疫組織が活性化し、免疫病、感染症の予防に著効がある）
- ②腹式呼吸であること。（横隔膜が活性化し、精神の緊張がゆるみ、身体がリラックスする）
- ③丹田呼吸であること。（太陽神経叢が刺激され、自然治癒力の回復及び精神力の強化に著効がある）

優れた宗教は、必ずこの3つの呼吸法を利用、応用している。宗教が数千年も続いたのは、神や仏の有り難さもさることながら、唱名、祈祷、瞑想時の呼吸が人を活性化する効果があるからである。つまり、宗教は「超健康法」であるところに、長続きの秘密があった。よい呼吸法がなければ、どんな宗教も短命だったに違いない。

宗教に限らない。気功、太極拳、ヨガ、合気道、弓道、剣道、拳法、茶道、能、バレエに至るまで、呼吸法は大きな要素を占めている。

よい呼吸は病を防ぎ、精神を活性化し、人生を明るくする。高血圧、糖尿病、心臓病、胃腸病、肝臓病、神経症などの予防に効果があり、また、強く、しなやかな精神の涵養に効果がある。

悲しみ、嘆き、憂い、不安、心配、嘆きなどの負の感情をはね返し、明るい快活な気分を維持するのに役立つ。ウツの予防になるし、未来を悩むことも少なくなる。

呼吸法こそ最も手軽で最も効果のある健康法である。

場所も取らず、道具もいらない。電車の中であろうと風呂の中であろうと、ベッドの中だろうとどこでもできる。極めて手軽な健康法である。

——口呼吸の害——

もっとも大切な呼吸のポイントは、口で呼吸することをやめ、鼻で呼吸することである。そのためには、つねに意識して口を閉じることである。いつも「口を閉じる」をモットーにするとよい。歩行中も、階段をのぼるときも、できるだけ口を閉じる。わたしたちは食事のとき口をあけて咀嚼するが、咀嚼するときも唇を閉じることを心がけるとよい。

わたしは幼児より扁桃腺が大きく、虚弱体質だった。長じてからも扁桃腺がピンポン球のように腫れることがあり、不安にかられ病院に駆け込んだことも再三である。わたしはタバコも吸わないし、ホテルに泊まるときはバスに水を張ってから寝る。しかし、扁桃腺はいつも赤みを帯びて、発疹のようなブツブツができている。ハーブ入りののど飴を常用しているのに、薄いピンク色のきれいな喉になることは、めったにない。

わたしが口呼吸の害を知ったのは、たまたま西原博士の本を読んだからである。それまでのわたしは、自分が口呼吸をしていることも意識していなかった。まして口呼吸が万病の元であることも知らなかった（以下の記述は、『健康は「呼吸」で決まる』西原克成（実業の日本社）からの受け売りである。博士の説が確立した学説かどうかは知らないが、わたしの経験に照らしても極めて説得力があるので、博士の説に従う。ちなみにこの本は1998年が初版だが、口呼吸の害を総合的に分析した初めての本のようである）。

本屋でこの本を見たときさほど興味はなかったが、「口呼吸が病気を作り、鼻呼吸が病気を治す」とキャッチコピーにあったのでつい買ってしまった。そのときは斜め読みした程度で深く考えなかったが、その後風邪で扁桃腺が1ヶ月も腫れっぱなしのことがあり、ようやく真剣にこの本を読む気になった。

口で呼吸しようと鼻でしようと大した違いはなさそうだが、西原博士によれば口呼吸は間違った呼吸法である。

人間の喉には扁桃腺を中心とする免疫組織があり、病原菌などの異物の侵入を防いでいる。

口呼吸すると、絶えず喉に空気があたり、細菌、ウイルス、ゴミ、毒物、有害物質などがストレートに入ってきて、扁桃リンパ組織を直撃する。そのため常時風邪を引いた状態になってしまう。

さらに睡眠中に口呼吸をしていると扁桃腺が休む暇がなくなり、病原菌が侵入してもそれを消化できなくなる。扁桃腺は病原菌の温床になる一方、扁桃腺のつくる白血球も元気がなくなり、病原体を抱えたままの白血球が全身を回ることになる。その結果、免疫病（アレルギー、アトピー、喘息、ぜんそく、リュウマチ、白血病など。なお、これらの患者はたいてい口呼吸の癖があるそうである）を発症するし、糖尿病、皮膚病、心疾患、気管支などにも悪影響を及ぼす。

その他博士は「口呼吸病」に犯されやすい器官として、甲状腺、内耳、リンパ造血器、脾臓、大腸、気管支、心臓、腎臓などをあげている。要するに、博士によれば「口呼吸は百害あって一利なし」である。

当初、博士の本を読んでもピンとこなかったのは、自分が口呼吸をしているという意識が全くなかったからである。扁桃腺が常時赤く、寝ていてイビキをかくのに、口呼吸を疑つてもみなかつたのだから、我ながらあきれるほかない。博士によると文明国で口呼吸が最も多いのは日本人だという。わたしだけでなく、読者の皆さんの中にも口呼吸の人は多いはずである。

人間と動物の基本的な違いは、言葉を話すか否かにある。まさにその点に呼吸法の問題がある。言葉を話すため人は口を開かざるを得ず、その結果口呼吸をする習慣が身に付く。確かに会議、食事、電話、睡眠中など、口呼吸をしている例は多い。わたしは毎日1時間は水泳をするのを日課としているが、クロールでは口から息を吸いつぱなしである。これでは大量に空気が喉にあたって、扁桃腺にはよくないことは明白である。

1日を振り返ってみても、鼻呼吸をしていることは少ない。それでも大目に見積もって、1日2時間ほど鼻呼吸をするとしても、1日の鼻呼吸の回数はわずかに1800回、これに反して口呼吸は約2万回である。これでは「口呼吸病」にかかっても不思議ではない。

—鼻呼吸の効用—

口呼吸とは違い、鼻呼吸の場合は、汚い空気が鼻腔を通るときに浄化され、加温、加

湿される。長さ15センチほどの鼻腔を通るときに、空気中のホコリ、細菌、ウイルスなどは纖毛によって運び出される。また空気は暖められ、100%近くに加湿されてから肺に送られる。つまり口呼吸に比べ、鼻呼吸ではいくつものバリアでホコリや細菌などを排除するしくみになっている。鼻呼吸の優位は明らかなるである。（このように考えると、吸うときは鼻から吸うこと大切だが、吐くときは鼻から吐いても口から吐いても良いだろう。事実、多くの呼吸法は鼻から吸うことを原則とするが、吐くときは鼻でも口でも良いとする。）

では、口呼吸を防ぐのにはどうしたらよいか？

鼻呼吸をしようと思っても、幼児からの癖で気が付くとつい口呼吸になってしまう。人は1時間に900回も呼吸する。そのたびにまず鼻から吸い、次に口を開いて息を吐くのは、なかなかできないことである。呼吸は自然に手軽にできなければ長続きしない。そう考えると、「口を閉じ、鼻から吸い鼻から吐く」のを原則とした方がよいと思う。つまり、わたしの経験では、「鼻呼吸をしよう」と思うより「口を閉じる」ことを意識すればよい。口を閉じていると、自然に鼻呼吸（鼻から吸い鼻から吐く）になるというわけである。

鼻呼吸を始めて、その効果にわたしがびっくりした。鼻呼吸を心がけ、さらに「ぬれマスク」（後述）を使って2週間もたつと、あんなに赤かったわたしの喉が健康な（！）ピンク色に変わり、発疹も小粒になってきたことである。心なしか喉の調子も良く、花粉症も改善された（もっとも今年の花粉量は例年より少なかったようなので、これはわたしの思い込みかも知れない）。

さて、鼻呼吸のためもうひとつ大切なことは、寝るときに「ぬれマスク」をすることである。日中は「口を閉じる」ことをモットーとしていても、睡眠中はつい元に戻って口呼吸になってしまう。扁桃腺の乾燥を防ぐため、夜中に1～2回は水分補給をすればよいが、それでは安眠を妨げる。だから、鼻呼吸を行いながら、常時水蒸気を喉に供給する方法があれば最高である。

実は、そんな手軽な方法がある。マスクを濡らして、就寝中、口だけをマスクでふさぐ方法である。ぬるま湯で濡らしたマスクを軽くしぼり、上部3分の1を外側へ折り返し、口先に当てる。ふつうのマスクのように鼻まで覆うことをしない。

ぬれマスクは、水分の「プール」を気道の入り口において、吸気のときにマスクの水蒸気を気道全体に行き渡らせる。

ぬれマスクは、風邪の予防に大変な効果がある。喉が痛く「風邪をひいたかな」と思ったときにぬれマスクをすると、初期の風邪であれば軽快することが多い。

ぬれマスクは、はじめはうつとうしいし、眠りが浅く、慣れるまでには2週間くらいかかる。しかし、慣れてしまえば、ほとんど気にならない。なによりも、免疫病や感染症の予防に効果があるのはうれしい。

面倒なのは確かだが、喉の具合がおかしいとき、飛行機で乾燥した空気にさらされるとき、ホテルのエアコンが合わないときなどに、まさにお勧めである。

なお、睡眠中の鼻呼吸を促進するためには、その他にもいろいろな方法がある。鼻腔拡大装置や鼻穴拡張テープなども市販されている。柔らかく低い枕を使って上向きに寝るのも良い。いろいろ試したが、わたしはやはり「ぬれマスク派」である。

——腹式呼吸の効用——

さて、腹式呼吸も、おろそかにはできない。

「胸式呼吸」は肩を張り胸を開いて呼吸するが、「腹式呼吸」は腹をへこませ、ふくらませて呼吸する。

腹式呼吸は横隔膜を引き下げ、肺のスペースを十分に生かすことができ、たくさんの酸素をとり入れることができる。

わたしは、ふだんは腹式呼吸をしていると思うが、仕事中は呼吸が浅いので、おそらく胸式呼吸になっている。腹式呼吸の場合も、腹の奥まで空気を吸い込んではいない。浅い腹式呼吸である。これではあまり効果はない。ヘソ下10センチ程のところにある丹田まで空気を送る感じで呼吸するのが、理想的な腹式呼吸のやり方である。

理想的な腹式呼吸をするには、初めは1日5～6分間行い、慣れたら1日15分くらいを目標にする。一口に15分というが、いざやってみると結構長い。

腹式呼吸は緊張をやわらげ、気持ちを落ち着かせる効果がある。1日が終わった後、ベッドに仰向けに横たわって腹式呼吸を行うと、良質な睡眠をとることができる。正しい腹式呼吸はリラックスと自然治癒力の向上に著効がある。（続く）

[参考文献]

- 「健心・健体 呼吸法—釈迦が開発した集中力、閃き、健康の極意」村木弘昌著 祥伝社
- 「運をつかむ 人が集まる 呼吸セラピー」原久子著 青春出版社
- 「釈尊の呼吸法 大安般守意經に学ぶ」村木弘昌著 春秋社
- 「健康は『呼吸』で決まる」西原克成著 実業之日本社
- 「こんなに効くぞぬれマスク」臼田篤伸著 農山漁村文化協会