



旬なトピックを提供！日比谷診療所だより緊急版

マンスリー・ヘルシートピックスのコーナーです。ここでは、私達が、お知らせしたい事・話題のトピックなどを紹介しています。日比谷診療所・女性医療スタッフ（薬剤師・看護師・歯科衛生士）が、交替での投稿となります。今回は、看護師の投稿です。

テレワークの皆様へ *Let's have a short break!* ④

～こころを健康に。ゆっくり呼吸をしましょう～

はじめに、国内外の感染症で亡くなられた方、衷心よりご冥福をお祈りします。また、現在、罹患されている方の病状回復、および被害の鎮静化を祈念します。加えて、最前線に対応に当たられている医療従事者へ、誠に感謝します。

テレワークされている読者の皆様、本日もマンスリーの日比谷診療所だよりを特別版（Extra）としてお送りします。少しでも息抜きになれば幸いです。

先が読めない不安

テレワークの生活も 3 週間になります。そんな時、周囲から聞こえてくるのは、緊急事態宣言がいつ解除になるのか先が読めない、漠然とした不安感で不眠になる、食欲がない、やる気がおきない等の声。メディアからは、毎日、罹患者、および死亡者の悲しいお知らせが届きます。いつ以前のような生活に戻れるのか、誰も教えてくれません。こういった生活リズムや環境の変化は、身体と心の不調を招きかねません。

＊生活リズムの整え方は、日比谷診療所だより Extra①を参照

心と身体は繋がっている

心と身体は、表裏一体といわれます。気持ちが沈むと、身体の動きも鈍くなり、また体調が悪くなると元気もなくなります。心の健康は、環境的要因（気温・湿度・騒音等）、身体的要因（疲労・睡眠不足等）、社会的要因（職場・家庭の人間関係・金銭問題等）といった多くの要因が相互に影響します。現在、新型コロナウイルスと闘っている私達ですが、さらに未知なるものへの恐怖という要因も加わり相当ストレスフ

ルな状態に置かれています。風邪の症状はない、咳も出ない、熱もなく、もちろんコロナの症状は無いので、身体は良い状態ですが、果たして、心の状態はどうでしょうか？こんな時だからこそ、いつも以上に心身の状態に注意を向け、自身のストレスサインを見逃さないようにしましょう。

ストレスサインを見逃さない

ストレス反応は、ヒト様々です。自分に現れたストレスパターンを把握して、早期に対処しましょう。以下、具体例を表に示しました。

表：身体と心に生じるストレス反応の特徴

身体に生じるストレスの反応	心に生じるストレスの反応
● 不眠・睡眠過多 ● 食欲不振・過食 ● 胃痛・胃もたれ ● 下痢・便秘 ● 頭痛・頭重感 ● 高血圧・動悸・不整脈 ● 肩こり・腰痛 ● 息苦しさ・過呼吸* 	● イライラする・怒りっぽくなる ● 無気力・なげやりになる ● 不安感・緊張感 ● 集中できない ● やる気が出ない ● 落ち込む・寂しい ● 悲観的になる・否定的思考になる ● 自他を責める ● 楽しめない・面白くない ● 誰にも会いたくない・ひきこもる 

過呼吸について

ここからは、表に示した身体に生じるストレス反応のうち、過呼吸に関しての詳細、対処、および予防策をお伝えします。

ヒトは、不安や緊張を強く感じると、心と身体が興奮状態になります。例えば、強いストレスや不安、緊張を感じた時に、突然、呼吸がハアハアと速くなり、苦しくなってしまう事があります。これが、過呼吸と呼ばれる症状です。一度起こると、再発するのではないかと不安になってしまうようです。運動もしていないのに、不安や緊張で必要以上に呼吸が速くなると、



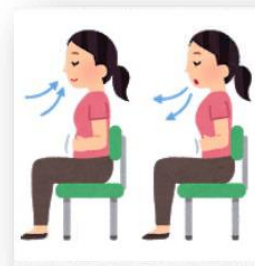
血液中の酸素が増え、二酸化炭素が少なくなります。血液中の二酸化炭素が減ると、正常時は、ほぼ中性に保たれている血液の pH は、アルカリ性に傾きます。血液がアルカリ性に傾くと、一時的に血管が収縮したり、細胞が正常に働かなかったりする為、過呼吸が起こると頭がボーッとする、手足がしびれる等の症状が現れます。ちなみに通常の呼吸は、1 分間に 12 回～20 回で、平均 16 回程度です。これに対して、過呼吸が起こった時は、1 分間に 30 回～60 回程度になることもあります。突然呼吸が苦しくなったり、何らかの症状が現れたりしても、原因が疾患からくるものでなく、ストレスからくる精神的な過呼吸であれば、心配する必要はありません。

過呼吸になった時の対処法

呼吸が荒くなってきた、これは過呼吸かもしれない。または、再発するのではと不安になった時、以下の方法で呼吸を整えてみてください。

ゆっくり呼吸法のススメ

- ① 背もたれのある椅子にゆったり腰掛ける
- ② 5 秒間息を止め、呼吸を一度落ち着かせる
- ③ 3 秒間かけて、ゆっくりと息吐く。吐きながら、心の中で“**リラックスと唱える**”のがポイント
- ④ 次に 3 秒かけて息を吸う
- ⑤ ③④を 5 回続ける



☺余談☺

最近の知見では、肺塞栓症、気胸、心筋梗塞等の疾患の場合に、呼吸が速くなる事が判明しました。不安や緊張からだけでなく、疾患による過呼吸もあるのです。なので、従来の対処法として、“**過呼吸になったら紙袋**”は推奨しません。過呼吸が起こっている人がいたら一緒に時計を見ながら、**ゆっくり呼吸法**を実践しましょう。

過呼吸の予防

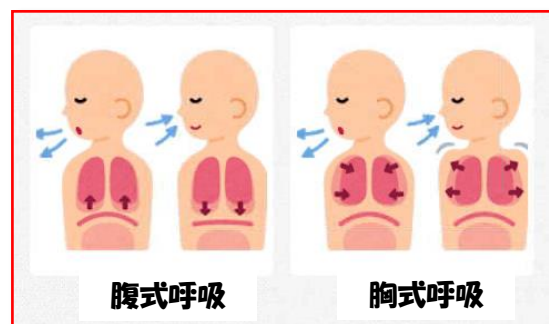
過呼吸の予防に重要なのは、ストレスと上手に付き合う事です。その為に、リラックスできる時間を増やしましょう。具体的な方法は、軽い体操・ヨガ・散歩・入浴・食事・アロマ・睡眠・瞑想等が挙げられます。また自分の趣味があれば、率先して取り組む、やりたい事を想像するだけでも心が安らぎます。過呼吸が起こりそうになったら、是非、やってみてください。そうすることでストレスや不安・緊張から解放されるでしょう。そうはいつでも日常生活に支障をきたす程のストレスに陥った場合は、ストレス外来、心療内科、メンタルクリニック等の専門機関の受診をおすすめします。

副交感神経を優位にする腹式呼吸のススメ

先述した過呼吸の予防法は、自律神経の副交感神経を優位にします。簡単に副交感神経を優位にするには、腹式呼吸をおすすめします。ゆっくり呼吸法も同じ範疇に入でしょう。ヨガを行なう時は、腹式呼吸をしますよね。これも余談ですが、ピラティスを行なう時は、胸式呼吸をします。胸式呼吸をしながらの全身運動で体内を活性化すると、交感神経が優位になります。

以下、副交感神経優位による体内の変化です。

- 抹消血管を拡張させ血圧を下げる
- 心拍低下、心臓の活動が抑制される
- 胃腸の働きが活発になる
- 唾液の量が増える（サラサラ）
- 排泄が促進される
- ゆっくり深い呼吸になる



ずっとパソコンとにらめっこでは、呼吸は浅くなりがち。肩に力が入ったり、腰が痛くなったりします。ちょっと休憩して、腹式呼吸をしてみても如何でしょう。