

第41回 江古田図書館「個性ある図書館」展示



# 呼吸



～ 正しい呼吸で身体を変える ～

呼吸は生命を維持するために必要不可欠なものですが、普段から呼吸について意識して考えることは少ないのではないのでしょうか。

今回の展示では、呼吸のメカニズムや、正しい呼吸法について書かれた本などを、総合的に紹介しています。これを機に、正しい呼吸を行うことで、呼吸から健康を手に入れましょう！！

## 展示のご案内

展示場所：江古田図書館 2階 健康医療情報コーナー

展示期間：2018年2月24日（土）～2018年4月26日（木）

お問い合わせ：江古田図書館 中野区江古田2-1-11

TEL:03-3319-9301

# ～ 呼吸のきほん～

## 呼吸のメカニズム

口や鼻から体内に取り込んだ酸素は、気道を通して肺へと運ばれます。肺の中で酸素を血液に含ませ、各器官の組織細胞が活動を行うために体内に運搬されます。各器官にある組織細胞が、それぞれ活動することで生まれた二酸化炭素を血液に戻し、肺まで運びます。再び呼吸をすることで体外へと二酸化炭素を排出します。こうした呼吸は、「外呼吸」と、「内呼吸」に分けられます。

## 「外呼吸」、「内呼吸」の違い

### <外呼吸>

肺を使って行う呼吸を外呼吸といいます。外呼吸では、体外から空気を取り入れて、肺で酸素を血液中に含ませます。体内から運ばれてきた血液中の二酸化炭素は、肺で取り出し、体外へと排出されます。肺における酸素と二酸化炭素の交換は、肺胞で行われます。

### <内呼吸>

内呼吸は、脳や筋肉などにある組織・細胞と、毛細血管内の血液との間で行われるもので、酸素と二酸化炭素を交換する役割を持っています。血液内の酸素を組織・細胞に渡し、組織・細胞からは二酸化炭素を血液中に戻します。

一般的に呼吸というと、「外呼吸」のことを意味します。

## 正しい呼吸がもたらす様々な効果

- ◎『ストレスの減少』
- ◎『緊張をほぐす』
- ◎『疲れにくくする』
- ◎『体の痛みをとる』
- ◎『冷え性の緩和』
- ◎『集中力の向上』
- ◎『寝不足の解消』
- ◎『いびきの改善』
- ◎『肌の調子を整える』

など

「正しい呼吸」について書かれた本は、P.4、5で多数紹介しています。

参考文献：「史上最強図解これならわかる！解剖学」 竹内 修二／著 ナツメ社  
：「できる！体と心が楽になる呼吸法健康術入門」 宝島社  
：「看護・医学事典」 井部 俊子・箕輪 良行／監修 医学書院

# 鼻呼吸のススメ

## 【口呼吸にはデメリットが多い】

口呼吸が習慣になっている人は非常に多く、程度の違いこそあれ、日本人の9割は口呼吸の傾向があるといわれています。口呼吸には鼻呼吸と比べ、様々なデメリットがあります。



口呼吸の習慣は、病原体や有害物質の体内への侵入を容易に許します。体内に侵入した病原体や有害物質は、喉のリンパ組織に感染巣をつくります。その結果、リンパ組織では、免疫細胞と感染巣の闘いが繰り返されます。この感染巣は、喉とは別の皮膚や臓器にも影響を及ぼし、様々な病気を発症させてしまいます。



### 【口呼吸が発症に起因していると考えられる症状】

腎臓病、リウマチ、インフルエンザ、アトピー性皮膚炎、冷え性、腰痛、気管支ぜんそく、パニック症候群 など

口呼吸を本来の鼻呼吸に戻すだけで、これらの異常な状態と連鎖は止まり、病気は容易に改善されます。鼻呼吸にすれば、口からの病原体や有害物質の侵入は抑えられ、身体の様々な機能が正常に働き出します。口ではなく、鼻で呼吸することは、私たちの身体が正常に機能するための基本なのです。



どうすれば鼻呼吸を習慣付けられるんだろう・・・

## 【就寝中の「ロテープ」で鼻呼吸を習慣付けよう！！】

就寝中にテープを口に貼り、口呼吸を鼻呼吸へと自然に変える方法が有効です。ロテープを貼ることで、就寝中の口呼吸やポカン口が抑えられます。



### 【「ロテープ」のやり方】

- ①薬局などで販売されているサージカルテープ（医療用テープ）を用意します。サージカルテープを使うのは、剥がすときの痛みが少ないからです。12mm前後がおすすめです。
- ②テープを5cmほどに切り、唇の中央に縦に軽く貼ります。強く貼る必要はありません。
- ③目が覚めたらロテープを剥がします。剥がすときの「いやな感じ」が気になる人は、布団などの布にテープを何度か貼り、粘着力を弱めてから唇に貼って下さい。

**※ガムテープなどで口を全部ふさぐのは、危険なので絶対にしないで下さい。**

参考文献：「健康でいたければ鼻呼吸にきなさい」今井 一彰／著 河出書房新社  
：「ぬれマスク先生の風邪に勝つ本」白田 篤伸／著 三一書房労働組合

# おすすめ展示資料



## 『いつもの呼吸で病気を流す』

森田 愛子／著  
ワニブックス

わたしたちは1日に約3万回の「呼吸」を行っているそうです。病気や不調は、呼吸が浅くなることによって、体内に酸欠状態が作られ、ちいさな無理が積み重なって起きます。つまり「いつもの呼吸」を整えることが、治癒力を高め、病気にならない秘訣なのです。

この本を使って、呼吸が浅くなる原因となる日常場面をチェックし、呼吸が深くなる「習慣」「所作」「気づき」を手に入れ、健康になりましょう！



498.3 毛



## 『医者が教える正しい呼吸法』

有田 秀穂／著  
かんき出版

医師・脳生理学者の著者が、「100歳まで元気に！」をスローガンに、正しい呼吸法について紹介しています。

脳内物質であるセロトニンと呼吸の深い関係性や、「生きるための呼吸」と「心を癒すための呼吸」の違いなど、呼吸について医学的側面からアプローチしており、グラフやイラストを用いて、わかりやすく説明しています。著者が実践している呼吸法は、3カ月やりきればまた次の3カ月をやりたくなるとのこと。お勧めの1冊です。



498.3 ア



## 『トップアスリートが実践人生が変わる最高の呼吸法』

パトリック・マキューン／著  
かんき出版

わたしたちは生まれながらに無意識に呼吸をしています。皆さんは果たしてこれまでに意識をして呼吸をした経験はありますか？

本書では、正しい呼吸法を知り、そして意識をして呼吸をすることで、疲れない身体と心をつくる方法を教えてください。トップアスリートも実践する呼吸法で、健康な身体をつくり、運動パフォーマンスをあげましょう！



498.3 マ





# 展示図書リスト



## ★正しい呼吸法を知ろう

書名	著者・監修	出版者	出版年	分類
医者が教える正しい呼吸法	有田 秀穂	かんき出版	2013	498. 3
深呼吸のまほう	森田 愛子	ワニブックス	2015	498. 3
完全版呼吸法	雨宮 隆太 橋逸郎	ベースボール・ マガジン社	2016	498. 3
カンタン理解！呼吸のしくみとはたらき	岩田 充永	照林社	2016	493. 3

## ★呼吸で健康な体をつくろう

書名	著者・監修	出版者	出版年	分類
健康でいたければ鼻呼吸にきなさい	今井 一彰	河出書房新社	2015	498. 3
いつもの呼吸で病気を流す	森田 愛子	ワニブックス	2016	498. 3
すごい呼吸CDブック	森田 愛子	講談社	2017	498. 3

## ★呼吸のトラブル

書名	著者・監修	出版者	出版年	分類
いびきの新治療で心と体をリフレッシュ！	池尻 良治	現代書林	2017	493. 3
「ぜんそく」のことがよくわかる本	松瀬 厚人	講談社	2017	493. 3
息切れで悩むCOPD	木田 厚瑞	法研	2017	493. 3

## ★心が軽やかになる呼吸法

書名	著者・監修	出版者	出版年	分類
毎朝3分の丹田呼吸で 体も心も元気になる	藤 麻美子	あさ出版	2017	498. 3
あろは～呼吸法	橋本 雅子	PHP研究所	2017	498. 3
休息のレシピ	松本 くら	BABジャパン	2017	498. 3

## ★アスリートも実践する呼吸法を学ぼう

書名	著者・監修	出版者	出版年	分類
勝者の呼吸法	森本 貴義 大貴 崇	ワニ・プラス	2016	498. 3
トップアスリートが実践 人生が変わる最高の呼吸法	パトリック・ マキューン	かんき出版	2017	498. 3

◎江古田図書館医療情報コーナーでは、ほかにも多数の図書を取り揃えています◎

# 「呼吸」について詳しく調べるための方法

作成日 2018/2/24

## 1. 情報検索のキーワード

◎手がかりとなるキーワードを使ってみよう

呼吸、呼吸法、呼吸器疾患、呼吸困難、外呼吸、内呼吸、深呼吸、丹田呼吸法、ヨガ、リラックス 東洋医学、咳、ぜんそく、いびき、息切れ、COPD、鼻呼吸、口呼吸、瞑想、自律神経、有酸素運動
--

## 2. 図書資料を調べる

◎テーマ関連の棚に行って探す（分類記号を参考にして同じ主題の本を探せます）

分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野
493.3	呼吸器疾患	493.7	精神医学	498.3	健康法	809.2	発声

◎図書館にある利用者用検索機（OPAC）の蔵書検索で調べる

書名、著者、キーワード等を入力して検索できます。

パソコンや携帯電話を使って中野区立図書館のホームページからも検索できます。

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>

◎中野区以外の図書館の蔵書検索で調べる（中野区未所蔵の場合）

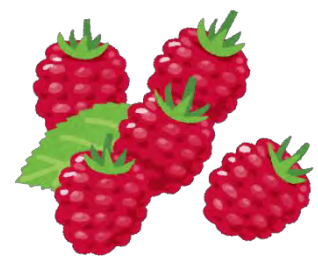
◆東京都立図書館統合検索 <http://www.library.metro.tokyo.jp/>

東京都内の公立図書館の蔵書について検索できます。

東京都立中央図書館（港区南麻布5-7-13）では、幅広い健康・医療関係の情報を手にすることができる「健康・医療情報コーナー」を設けています。

◆国立国会図書館 NDL-OPAC <http://www.ndl.go.jp/>

国立国会図書館の資料を検索できます。



## 3. 雑誌を調べる

◎中野区立図書館にある健康関連の雑誌で調べる

- ・江古田図書館には『きょうの健康』日本放送出版協会、『壮快』マキノ出版、『日経ヘルス』日経BP社があります。
- ・区内にはその他に『ゆほびか』マキノ出版、『夢21』わかさ出版などがあります。
- ・利用者用検索機（OPAC）や中野区立図書館のホームページからも検索できます。

## 4. 新聞記事を調べる

江古田図書館では朝日、読売、毎日、東京、日経、産経、サンケイスポーツの7紙を3か月分保存し、朝日新聞縮刷版を10年分保存しています。また、区内図書館には朝日、読売、毎日、日経の縮刷版があります。

## 5. オンラインデータベースで調べる

中野区立中央図書館では、参考資料コーナーの利用者開放インターネット端末から以下の有料データベースサイト等を無料でご利用できます。

- 官報情報検索サービス 1947年5月3日から当日までの検索が可能です。
- 聞蔵Ⅱビジュアル 1985年から当日までの朝日新聞の記事検索が可能です。
- 日経テレコン21 1975年4月から当日までの日経4紙の新聞記事検索が可能です。(収録範囲は媒体によって異なります。1981年9月までは見出しと一部記事の抄録のみ。)
- マガジンプラス 一般雑誌・専門雑誌の雑誌記事検索や論文情報などが検索可能です。

## 6. 関連機関のホームページで調べる

◎中野区ホームページ <http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/>

「いきいきとした毎日を送る」「健康な体づくりのため」の情報が 있습니다。

◎厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp/>

健康に生活するための様々な情報が 있습니다。

◎東京都福祉保健局

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/index.html>

都民の健康情報が閲覧できます。

◎NHK 健康ホームページ - NHK オンライン

<http://www.nhk.or.jp/kenko/>

NHKの複数の健康番組情報や、健康ニュースを一括検索することができます。

◎公益財団法人 日本呼吸器財団ホームページ

<http://www.jrf.or.jp/>

呼吸器疾患の病態解明や予防法・治療法の開発に関する研究と呼吸器疾患の正しい知識に関する情報が 있습니다。



# TOPICS

## ご存知ですか？江古田図書館 健康医療情報コーナー

### キーワード：「えごたをげんきに！」

このコーナーでは、健康・医療をテーマとする『江古田げんき倶楽部』のバックナンバーとその関連資料をはじめ、江古田地区の健康情報をご紹介します。スタッフ一同、コーナー作りに取り組んでおります。是非、一度お立ち寄りください。



★江古田げんき倶楽部のバックナンバーは、中野区立図書館のHPでご覧頂くか、江古田図書館2階 健康医療情報コーナーでご覧いただけます。紹介された本もすべてこちらのコーナーで実際に手にとってご覧頂けますので、是非、ご活用ください。

健康医療情報コーナーの裏側にも、医療に関する資料がございます。ご来館の際は、併せてご利用ください。

### ～編集後記～

江古田図書館では、皆様に健康な日々を過ごして頂けるよう、役立つ情報を発信して参ります。次回は「スポーツと健康」をテーマとした「個性ある図書館」展示を行います。お楽しみに！