

(2025 年 1 月 26 日配信)

NHK ラジオ深夜便アーカイブス 1 月 30 日 (木) 1 時台

出演 本間 生夫さん 医師、呼吸生理学者

「わが人生は、呼吸の研究」

聞き手 坂口 憲一郎

本間生夫さんは、長く、呼吸の研究に取り組んでこられた。最近、呼吸と脳の関係が、長生きに関わることも判ってきたという。生きている限り、睡眠中も休まず続く呼吸。無意識に行っている呼吸。1日に、約20000回。1年で、730万回。50年で、36億回以上、、、寿命が延びれば、とてつもない回数を繰り返す。呼吸機能は、60歳頃から衰え始め、呼吸を上手にすることが、肺の働きを適正にし、命を維持する。人は、呼吸で取り込んだ酸素を使い、食べ物からエネルギーを生み出し、いらぬ二酸化炭素を吐き出している。イライラし緊張すると、呼吸が乱れ、浅くなる。ゆっくりと気持ちを落ち着かせると、呼吸も深くなり、肺に適正な空気を送り込む。呼吸には、無意識の呼吸と意識的な呼吸、そして、情動呼吸がある。情動呼吸に関連しているのが、脳。自律神経の神経のバランスが乱れると、めまい、動悸、不眠など心身の不調が起こり、自律神経失調症となる。自律神経をコントロールしているのも、呼吸。呼吸を支える呼吸筋を柔らかくすると、呼吸年齢が、若くなる。呼吸筋を柔らかくするのが、呼吸筋ストレッチ。呼吸筋ストレッチとはどんなものか、、、呼吸は広く日本文化を育んできたということなど、興味深いお話でした。