

平成27年9月26日(土)

老球の細道167

## 「長息」は「長生き」なり

会津バスケットボール協会 室井 富仁

私には色々な記念日がたくさんある。その中の一つに「命の日」記念日というのがある。喜多方女子(現喜多方東)高校に勤務していた頃、飲み会の二次会でカラオケ「心凍らせて♪」を唄って帰って来た朝方4時、急に呼吸ができなくなり目が覚めた。すぐに竹田病院に搬送され事無きをえたが、生まれて初めて死ぬかと思い、心が凍ってしまった。心臓の不整脈が原因であった。2年間に渡る投薬と通院で今は無事に日常生活を送れている。二度とあのような苦しい思いをしないようにと、その日を「命の日」として我が身に節制を意識させている(原因は深酒、夜遊び、肥満、怒りであった)。

この頃私は福島国体を控えて全国、海外と動き回っていた。旅先で不整脈の発作が起こるのがいつも不安であった。だから宿舎の近くに病院があることを常に意識していた。また、電車や体育館などで発作が起こらないようにと気功の深呼吸を自己流で始めた。ストレスがたまり心臓が荒れ出しそうになるとすぐに深呼吸を始めた。ゆっくりと下腹をふくらませながら鼻から息を吸い、ゆっくりと下腹をへこませながら口全体で息を吐き切る。とにかく息を吐く時間を長く。するとゆったりした気分になり心臓も落ちついた。

このような深呼吸によって危ない状況を何度克服したかわからない。そして、この深呼吸法がその後バスケットボールにおいても、色々なプレッシャーからの克服にも役立った。

私たちは常に呼吸をしている。この呼吸は心と身体にとって重要な意味があり、東洋においては呼吸の仕方が心と身体の健康法として注目されてきた。呼吸は自律神経系によってコントロールされている。自律神経系には交感神経と副交感神経の2種類がある。

交感神経は動物が闘うときに活動する神経で、血液を全身に送るように心臓は強く拍動する。筋肉は運動のために酸素とブドウ糖を必要とする。呼吸が速まり、酸素を多く取り込み、二酸化炭素を早く放出しようとする。血糖値も決闘しているから高まる。闘争の際は、できるだけ多くのエネルギーを筋肉、心臓などに送る必要があるため、消化管、排泄臓器の活動は抑えられる。その結果、胃腸の運動、排便、排尿は抑えられる。

このような闘いが終わると、今度は疲労を回復させ、消耗した組織を元に戻す働きが始まる。心臓、呼吸はゆっくりになり、消化管の活動は高まり、排尿など腎臓の働きも高まる。免疫機能も高まる。このような働きを司るのが休息と休養の神経副交感神経である。

これらの自律神経が関与する機能は自分の意志ではコントロールできない。心臓の拍動や血圧、血糖値などは意志とは関係なしに上がったり下がったりする。しかし、呼吸だけは自分の意志の力で変えることができる。ゆっくり、または早くさせたりする・・・。

呼吸をゆっくりさせると、副交感神経が活動し、交感神経が抑制される。血圧も下がり、血糖値も下がる。白血球のリンパ球が増えて免疫も高まる。そして心は落ち着きリラックス状態になる。呼吸は身体の機能を変えるだけでなく心の状態も変える。

ヨガでも禅でも気功でも、そしてスポーツにおけるメンタルトレーニングにおいても呼吸法は副交感神経を活発にさせ、心を落ち着かせる重要なテクニックである。ポイントは吐く息はできるだけ長く、吸う息は短く。目標は1分間に二呼吸。難しいときは30秒に一呼吸。毎日2~3分定期的に、または心労がたまってきた時やってみてはどうだろうか。