

自律神経を整えて

# 血流改善

BP&CO.代表  
大阪大学大学院 医学系研究科  
運動器スポーツ医科学共同研究講座 特任研究員  
呼吸専門サロンぶりーずぶりーず 店主

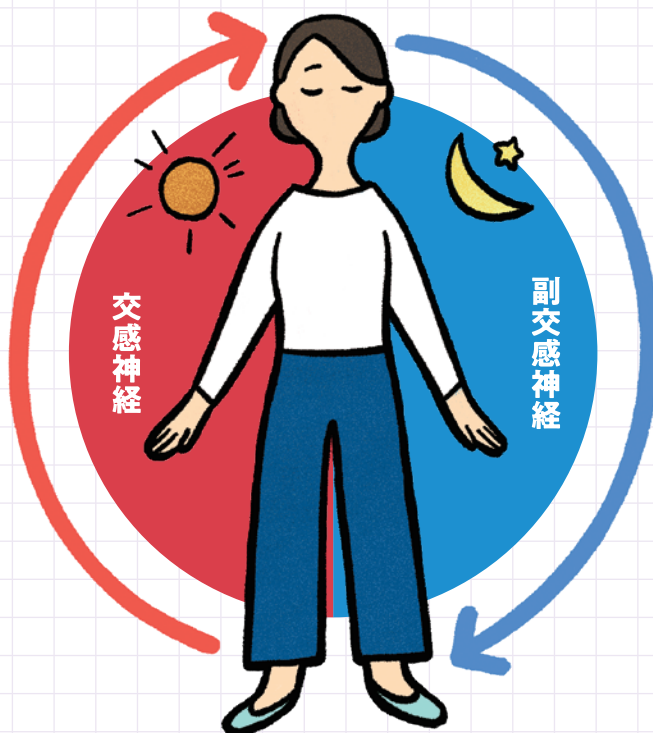
大貫 崇



自律神経の乱れは高血圧の大きな原因となり得ます<sup>1-4)</sup>。自律神経とは読んで字の如く、自らを律する事が出来る神経で、特に意識しなくても勝手に身体の機能を調節してくれます。ご飯を食べたらインスリンが出て血糖値を下げたり、駅の階段が上がったら心拍数や呼吸数が勝手に上がるといった具合です。自律神経の中でも「闘争と逃走」の神経と言われるのが交感神経で、日中仕事をしたりパフォーマンスを発揮している時には優位になり、心拍数を上げたり血圧を上げたりしてくれます。また交感神経とは反対に副交感神経は休息やエネルギーの保存を促し、例えば心拍数や血圧を下げ、食事をしたら消化吸収をやすくして、睡眠により回復を促進するのです。

## 交感神経

心臓：脈が速くなる  
肺：呼吸が促進  
瞳孔：開く  
唾液：減る  
胃腸：抑制される  
汗腺：汗が出る



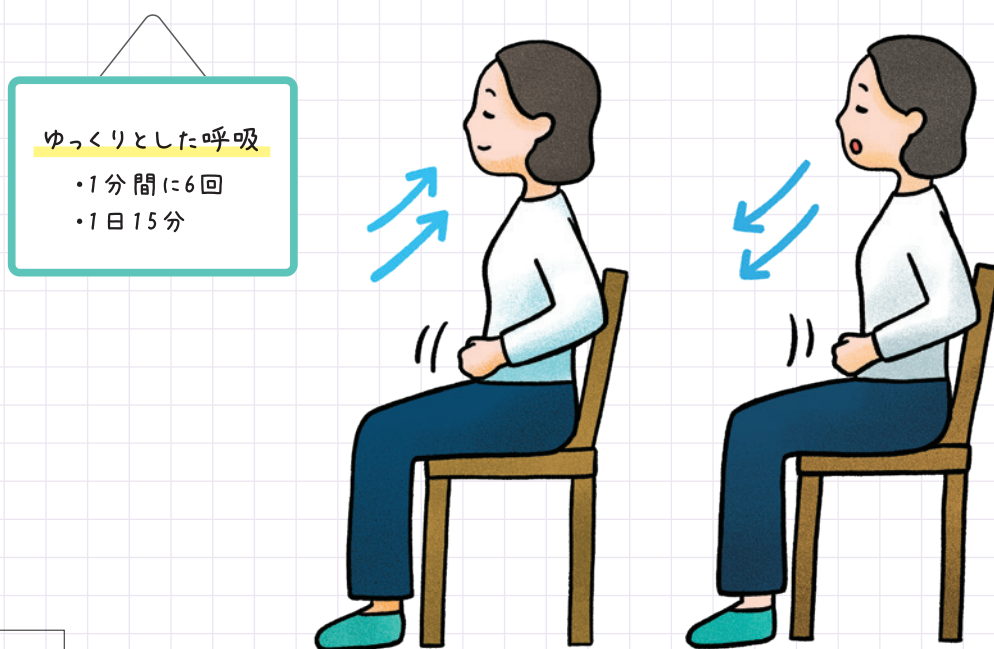
## 副交感神経

心臓：脈が遅くなる  
肺：呼吸が抑制  
瞳孔：閉じる  
唾液：増える  
胃腸：活発に動く

「自律神経の乱れ」とよく聞きますが、これは大概の場合は、交感神経が優位になり副交感神経の活動が下がってしまうという状態を指します。

では、こういった交感神経の優位の状態を脱却するにはどうしたら良いのでしょうか?ある研究では1分間に6回の呼吸数を繰り返してもらったところ血圧(収縮期・拡張期共に)が優位に下がったという報告<sup>5)</sup>もありますし、別の報告では1日15分8週間ゆっくりとした呼吸を繰り返してもらったところ収縮期の血圧が優位に下がった<sup>6)</sup>のです。

誰でもいつでも行うことができる呼吸を見直すことで血圧に良い影響を与えられるのはとてもお得ですね。ゆっくりとした呼吸、1日15分、通勤の合間などに見直してみませんか?



#### 参考文献

- 1) Malliani, Alberto, et al. Spectral analysis to assess increased sympathetic tone in arterial hypertension. *HYPERTENSION*, 1991,17:III36 -III42.
- 2) Brook Robert D., Julius Stevo. Autonomic imbalance, hypertension, and cardiovascular risk. *American journal of hypertension*, 2000, 13.S4: 112S-122S.
- 3) Mancia, Giuseppe. Björn Folkow Award Lecture The sympathetic nervous system in hypertension. *Journal of hypertension*, 1997, 15.12: 1553-1565.
- 4) Pangani massimo, et al. Changes in autonomic regulation induced by physical training in mild hypertension. *Hypertension*, 1988, 12.6: 600-610.
- 5) Joseph, Chacko N., et al. Slow breathing improves arterial baroreflex sensitivity and decreases blood pressure in essential hypertension. *Hypertension*, 2005, 46.4: 714-718.
- 6) Rosenthal T, et al. Device-guided breathing exercises reduce blood pressure: ambulatory and home measurements. *American journal of hypertension*, 2001, 14.1: 74-76.