



呼吸器系について

呼吸器系は私たちの身体にとって非常に重要です。この講義では、呼吸器系の構成要素、呼吸の仕組み、疾患予防法、呼吸とヨガについて説明します。

By Shoko Kapalili Academy

呼吸器系の役割とは

参考p30

1 外気から身体に必要な酸素を取り込む役割

吸気によって、酸素が肺に取り込まれ、全身に送られます。

2 老廃物や有害物質を体外へ排出する役割

呼気によって、身体から二酸化炭素が排出されます。

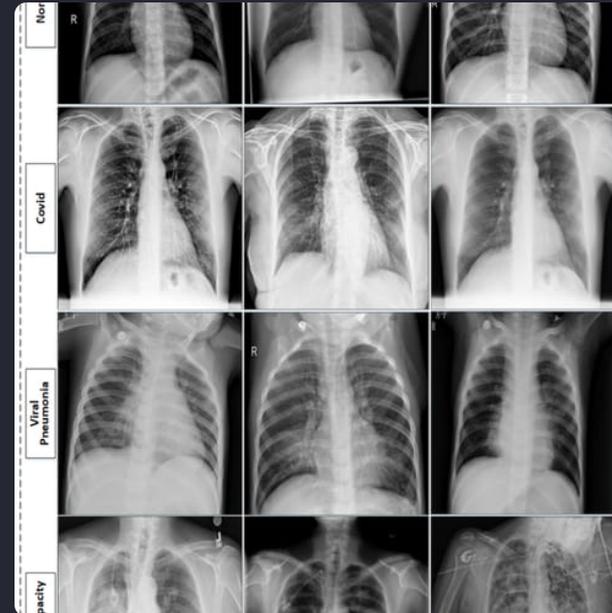
呼吸器系の主な構成要素

参考書p30



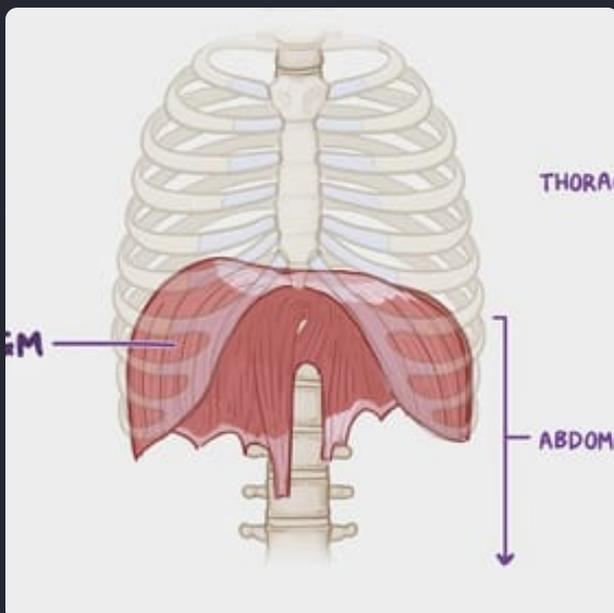
気管&気道

空気を肺に運ぶための経路。



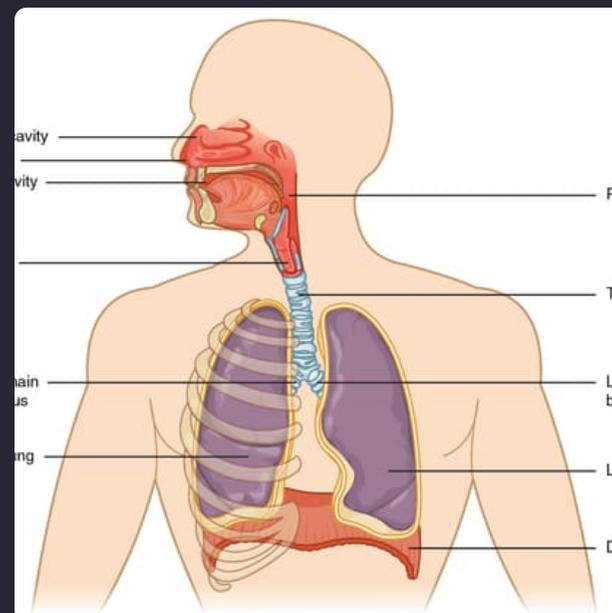
肺

酸素と二酸化炭素の交換が行われる場所。



横隔膜

吸気と呼気の動きを調整する筋肉。



その他

気管支、胸郭（肋骨、胸椎、胸骨）など。

呼吸の仕組み

参考p 31

吸気

横隔膜が下がり、肺が膨らみます。同時に気道も拡張し、空気が肺に入ります。

呼気

横隔膜が上がり、肺が収縮します。同時に気道も収縮し、身体から二酸化炭素が排出されます。

腹式呼吸について

参考p31

効果的

通常の呼吸に比べ、酸素の吸入量が増えます。

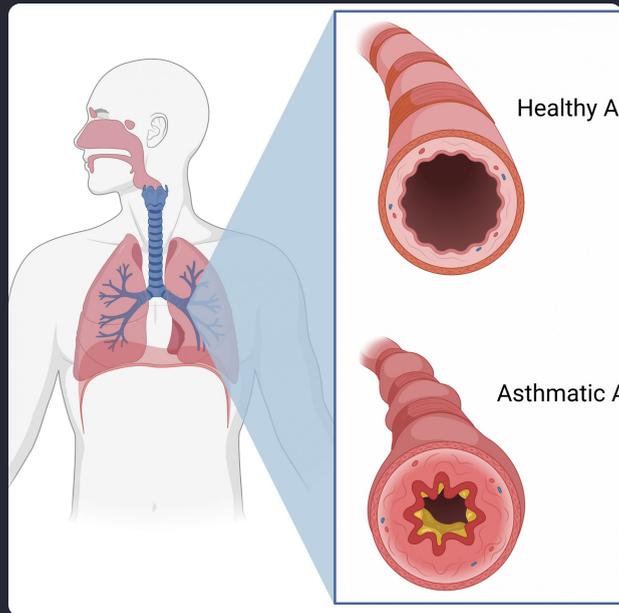
健康に良い

インナーマッスルを動かすことにより血流が良くなり内臓の疲れを緩和できます。

リラックス効果

腹式呼吸を行うことで、自律神経のバランスが整い、心身の緊張が緩和されます。

呼吸器系の主な疾患



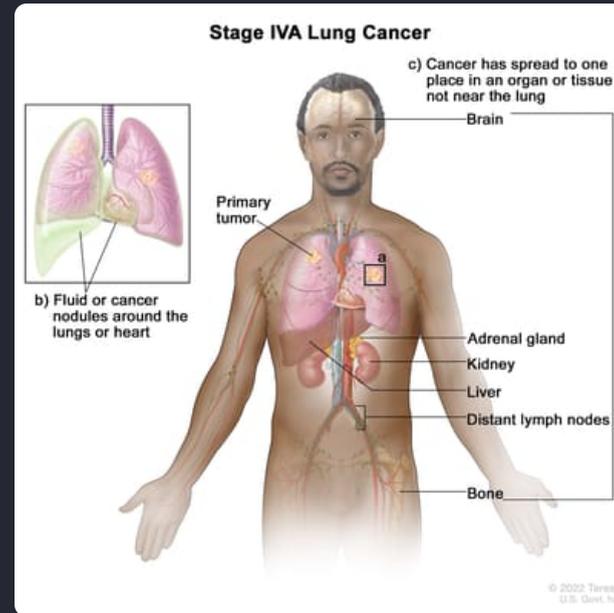
喘息

気道が狭くなり、息苦しさや呼吸困難が起こる疾患。



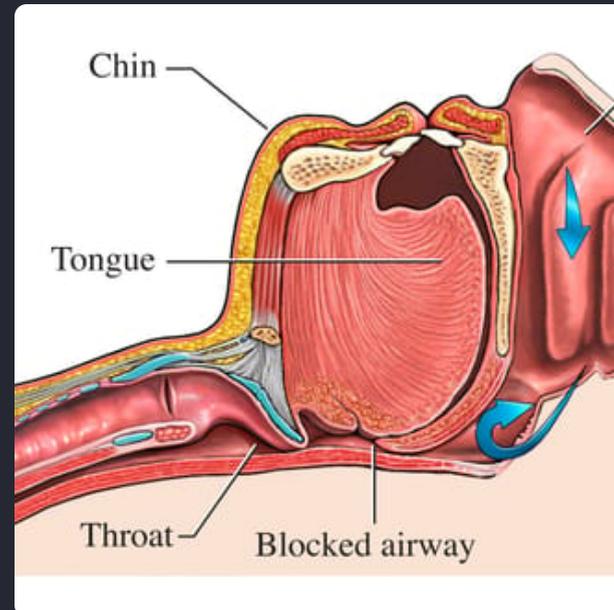
肺炎

細菌やウイルスなどの感染によって、肺の組織を破壊する疾患。



肺がん

肺に悪性腫瘍ができる疾患。



睡眠時無呼吸症候群

睡眠中に気道が狭まり、一時的に呼吸が止まる病気。

呼吸器系の疾患に対する予防方法

1 ——— タバコを控える

喫煙は呼吸器系に悪影響を与えます。

2 ——— 衛生的な生活習慣

定期的な手洗い、部屋の換気、マスク着用などで感染症を予防しましょう。

3 ——— バランスの良い食生活

野菜や果物、良質な脂肪を摂取することで、呼吸器系を健康に保ちます。

呼吸器系の疾患に対する治療方法

薬物療法

ブロンコドイレーター、ステロイド、抗生物質などの薬を使って症状を緩和、治療します。

手術療法

腫瘍の摘出や気管支型喘息の治療など、手術によって病気を治療します。

人工呼吸器などの補助療法

呼吸困難がある場合、人工呼吸器やCPAPといった装置を用いて、呼吸を支援します。

呼吸とヨガについて

ヨガの呼吸法

参考P33 / Kapalili Book P80

- 勝利の呼吸（ウジャイブレス）
- 片鼻呼吸（ナーディー、ショーダナ）
- 火の呼吸（カパラバティ）
- 完全呼吸（クンバク）
- 蜂の呼吸（ブラーマリー）

ポーズと呼吸を組み合わせた効果的なヨガ

- プラーナーヤマ：呼吸そのものや呼吸をコントロールする練習のこと。
- アーサナ：呼吸を意識することによりマインドとフィジカルの一体感やエネルギーのフローが生まれる
- シャバアーサナ：リラックスするためのポーズ
- スカーサナ：集中力を高めるポーズ