

産禅洞だより

■ 岐阜環境医学研究所・産禅洞診療所
◎ 呼吸器疾患・禁煙治療・漢方相談
診察日：月曜・木曜・金曜
受付時間：9:00~12:00
〒502-0017 岐阜市長良権総878-16
IP Tel: 050-5201-5567
FAX: 058-296-3903
E-mail: zazen@ccn.aitai.ne.jp
http://zazen301.town-web.net/
第69号 2009.12.1
毎月1日発行 産禅洞診療所 岐阜英会

歩 く -4-

松井英介

今回は少し横道にそれて、呼吸について考えてみましょう。私たちは肺で呼吸をしています。別の言い方をすると、肺という臓器を使って空気中から酸素(O₂)をとりこみ、炭酸ガス(CO₂)を空気に出しています(その結果、地球の温暖化に貢献しているわけですね?!)。ところが、肺は自分では動けません。肺を伸び縮みさせ、空気を出し入れしているのが、呼吸筋です。肩甲骨のまわりの筋肉も、呼吸筋として、とても大切な役割を担っています。そして呼吸運動にとって、もっとも大切なのが横隔膜です。横隔膜は胸(胸部)とおなか(腹腔)の境目にある、ドーム型をした薄い板状の筋肉です(図1&2)。

横隔膜が収縮すると、横隔膜ドームは平らになります。すると肺は膨らみ、肺の隅々まで空気が入ってきます。吸気の状態です。そして横隔膜の緊張がとれると、横隔膜は再びドーム状になり、肺は自然に容積を減じ、肺の中の空気は外へ送り出されていきます。呼気の状態です。肺は自然に容積を減じるといいましたが、これは胸郭内圧が、腹腔より低いために、肺は自然に縮むのです。ちなみに肺の容積の約9割は空気ですから、胸壁に穴が開くと、胸郭内圧が急に上がり、肺はべっちゃんこつぶれて、呼吸ができなくなります(外傷性気胸)。

安静呼吸のときおもに働いているのは、横隔膜です。激しい運動をしたときには、横隔膜のほかに、肩甲骨のまわりや肋骨の間の筋肉が、大いに活躍します。

歩いたり走ったりするとき、肩甲骨のまわりの筋肉が、横隔膜を助けながら、とても大切な役割を果たしていることを、思い出してください。(以下、次号)

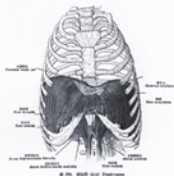


図1 横隔膜前面

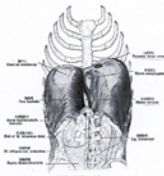


図2 横隔膜後面

- 参考文献：1) 金哲彦著「からだが変わる体幹ウオーキング」平凡社新書、2009。
2) 金子丑之助著「日本人解剖学、第一巻」株式会社南山堂、1961。

図1&2：参考文献2)から引用



§ 12月の休診日

つぎの日は、休診となりますので、よろしくお願いたします。

- 25日(金)
28日(月)
31日(木)

§ 漢方相談日

今月の漢方相談日は、下記のとおりです。

- 7日(月) 14日(月) 24日(木)

~タバコはがんのもと~

タバコを止める相談や治療は保険診療でできます

ニコチン依存を断ち切って、健康な生活を!!

- 当診療所では、
止煙出前講座
を行っています。



スモーカーライザー検査

- ・出前講座：(日時等は相談の上)