



# いい呼吸、できてますか？

～生活習慣からヒントを得よう！～

**本日は、呼吸筋力の測定に参加していただきありがとうございました！**

呼吸筋とは、息を吸ったり、吐いたりする時に働く、**骨格筋**です。

横隔膜は息を吸うときに働く代表的な筋肉で、安静時のほとんどはこの筋肉が働きますが、運動時などには、首や肩甲骨の周りの筋肉も使います。

息を吐く時は、風船がしぼむように、膨らんだ肺自身の弾性力で元の形に戻り、あまり筋肉は働きません。ですが、深呼吸や運動など大きく息を吐く時には、腹筋を中心に筋肉が働きます。

このように、呼吸には多くの骨格筋の働きが必要であり、日々の活動や運動に合わせて呼吸筋が使われます。



息を吸う力と吐き出す力を**口腔内圧計**という機械で測定することができます。

全身の筋肉量や生活習慣が呼吸筋力に影響を与えていると考えられています。

呼吸筋力が弱くなることで運動耐容能（運動を継続する能力）の低下や運動中の息切れ、咳嗽力（咳き込む力）の低下などにつながるとも考えられています。

ここでは、体型、喫煙、身体活動量、睡眠、栄養がどのように関わりがあるかについて説明しています。

今回の測定を機にみなさんの健康について、

「いのち」について考えるきっかけになれば幸いです。

---

## 目次

- **体型**について
- **喫煙**について
- **身体活動**について
- **睡眠**について
- **栄養**について

---

## 体型



痩せすぎると体の大事な筋肉も減ってしまいます。

更に呼吸に使う筋肉にも関係があるって知っていますか？

○適性体重とは？

- BMI(体格指数)という数字で簡単にチェックできます。

## 【体重(kg)÷身長(m)<sup>2</sup>】

**BMI:22** 最も病気になりにくいとされているベストな体重

**BMI:18.5未満** 痩せすぎゾーン 注意が必要

💡元気に動けるように適性体重キープを心掛けましょう！

## 喫煙



呼吸筋力が低下すると息切れやCOPDなどのリスクが増大します。

対策として禁煙が最も有効で、**早期禁煙**により、握力や四肢筋量の維持、改善にも繋がります。

### ○喫煙が筋肉に及ぼす影響とは？

- 筋蛋白の合成阻害、分解促進が起きやすい
  - ⇒ 筋肉が付きにくい身体になりやすい
- 一酸化炭素による酸素運搬機能低下が起きやすい
  - ⇒ 筋肉への酸素供給が減るため筋力低下に繋がる



### 呼吸筋力低下につながる

### ○喫煙者へのアドバイス

- 禁煙の推奨

呼吸筋力の低下を防ぐためには、禁煙が最も効果的

💡また早期喫煙を行うことで握力や四肢骨格筋量の増加を認め、低栄養や身体不活動などのフレイル予防も図れるといわれています！

---

# 身体活動



身体活動は運動機能や呼吸筋力の維持に重要で、生活活動・運動・座位行動に分類されます。

## ○ メッツ（METs）を活用した身体活動の目安

- 1メッツ：静かに座っている状態
- 3メッツ：普通の歩行に相当
- 成人の目標：3メッツ以上の活動を1日60分以上（8000歩）
- 高齢者の目標：3メッツ以上を1日40分以上（6000歩）

💡 今より少しでも増やす。（例えば10分多く歩く）

## ○運動の工夫・ヒント

- 有酸素運動：ジョギング、エアロビなど
- 筋力トレーニング：スクワット、腕立て伏せなど
- 柔軟・バランス：ラジオ体操、ストレッチ、太極拳など
- 高齢者向けには、軽い息切れや汗ばみを目安に週60分以上です！

## ○ 座りすぎのリスクと対策

- 長時間の座位は代謝低下や生活習慣病リスクになりやすい
- スクリーンタイムが長い人は、1時間に1回の立ち上がりや軽い体操が効果的

---

# 睡眠





睡眠時間が不足している場合、日中の活動(勉強/運動/仕事)の効率の低下、事故の発生につながることがあります。

日中の強い眠気や週末に長く寝る(寝溜め)習慣は、慢性的な睡眠不足のサインです。

睡眠環境や生活習慣を整えても睡眠休養感が得られない場合、不眠症や閉塞性睡眠時無呼吸などの睡眠障害が隠れている可能性もあります。

## ○睡眠の質を高める工夫

- 起床後から日中にかけて太陽の光を浴びる
- 日中に適度な運動をする
- 夕方以降のカフェイン飲料(コーヒーやエナジードリンク)、晩酌での深酒や寝酒を控える
- 就寝間際の夕食、夜食を控える

---

## 栄養



呼吸に必要な筋肉(呼吸筋)も腕や脚の筋肉と同じように、たんぱく質を材料にしてつくられています。

十分な栄養が摂れていないと、呼吸筋が弱くなり

- 息切れしやすい
- 呼吸が浅くなる

といった症状が出る場合があります。

また、食欲の低下や食事の偏りは、筋力全体の低下につながるため、呼吸筋の働きにも影響します。

## ○対策

💡 毎食1品以上のたんぱく質が豊富な食材(肉・魚・大豆製品・乳製品など)を摂ることを心がけ、食欲がないときも少量でも食べる工夫をすることが大切です。