

日本人のガン死亡率を見ると、肺がんは男性1位、女性2位。死因の順位としては1位がガン、2位は心臓病、3位に肺炎。と「肺」がキーワードになっていくことがわかります。いまや喫煙だけが肺を傷める原因とは言えず、自助努力として、肺を鍛えることを意識していく必要があります。前回「深い呼吸を身につけよう」でもご説

Vol.59

院長 関の

Face to Face

2013年 5月 1日発行

もっと肺を膨らまそう！

明しましたが、肺は身体を構成している「細胞」が必要としている酸素を取り入れ、不要になった二酸化炭素を排出する大切な臓器です。細胞が上手く働いてくれるか否か、つまり生きるか死ぬかの鍵を握っているといっても言いすぎではありません。タバコだけではなく、人体に有害な物質が数多く飛び散る現在、マスクに頼



り、普段どおり意識せず浅い呼吸を続けていると肺も年とともにだんだん衰えてきて、ますます外的から身を守る事ができなくなります。肺を大きく膨らませることで、酸素を沢山取り込み、細胞に届け、エネルギーが産まれます。筋肉が収縮して体温を上げ、血流がよくなり、皮膚や粘膜の状態もよくなります。そして免疫が上がり抵抗力ができるのです。

このサイクルを「肺を膨らます」ことで自ら作っていくことが大切です。

関 修一(せきしゅういち)

健育会 東銀座整骨院・鍼灸院・
整体院 院長

代替医療の総合治療院としての
確立を目指す

タイトルの「face to face」
「患者さん自身と向き合っ
て患者さんの症状と闘う」こと
を願ってつけた

* 毎月1日の発行です