



問屋町 第59号

すこ 健やかLetter



発行日：2021年5月31日 発行元：協同組合青森総合卸センター

変わりやすい天気にも右往左往する日が続く中、皆さんいかがお過ごしでしょうか。新型コロナウイルス感染症の影響でマスク生活が長引く中、頭痛やだるさ、息苦しさなどの不調を感じている人もいるのではないのでしょうか。今回は、そんな「マスク不調」の改善法についてお伝えします。

頭痛・だるさ・息苦しさよサラバ!

様々なマスク不調



マスク不調改善法

マスク生活に関するアンケートで、マスク生活で体に不調を感じるという人は全体の9割以上、「口呼吸」が増えたと感じる人は8割以上いるということがわかりました。マスクは息苦しさを感じやすいため、つい楽な口呼吸をしがちですが、実はこれが様々な不調を引き起こしているのです。

マスク不調を改善するための2つの方法

- ① 口呼吸は「横隔膜」などの「呼吸筋」を衰えさせ、「かくれ酸欠」を引き起こします。呼吸筋を鍛えて楽に鼻呼吸をするため、「肺活」をしましょう。肺活には、「呼吸筋ストレッチ」や「肺活スクワット」、「オペラ式肺活メソッド」などがあるので、自分に合った肺活を実践しましょう。
- ② マスク頭痛の原因は口呼吸以外にも、マスクの中で自分が吐いた二酸化炭素を吸うことで起こる「片頭痛」や、顔の表情筋を使わないため起こる「緊張型頭痛」もあります。症状で見分けがつくので、自分の頭痛に合った対処法を実践しましょう。

詳しくは裏面をご覧ください。

肺活で呼吸筋を鍛えよう！

口呼吸は鼻呼吸より空気の通り道が広いため、筋肉をあまり使わなくても空気が吸えて呼吸も浅くなります。すると、「呼吸筋」が衰えてしまい、中でも呼吸に重要な「横隔膜」がしっかり動かなくなると、全身に張り巡らされた毛細血管の血流が低下、酸素が体の必要な部分に届かず、「かくれ酸欠」が起きてしまいます。これが不調の原因になっています。そこで、横隔膜を中心とした呼吸筋を鍛え、楽に鼻呼吸をするため「肺活」をしましょう。

EASY 呼吸筋ストレッチ

基本：少し肩をぐっと後ろに下げ、鼻から4秒で吸い、口から6秒で吐きます。



- ★首 吸いながら首だけを右に向け、吐きながら正面に戻します。吸いながら手で頭を横に倒し、吐きながら戻します。(反対も)
- ★胸 胸の前に手を置き、吸いながらあごを少し上げます。手で胸を下に抑えて吐きます。後ろに手を組み胸を張り吸い、吐きながら腕を伸ばします。
- ★背中 足を肩幅に開いて腰を少し後ろに引き、ボールを抱えるように手を組み、組んだ手を前に出しながら吸い、吐きながら戻します。
- ★体幹 頭の後ろに手を組んで胸を開きながら吸い、吐きながら腕を上を伸ばします。



HARD 肺活スクワット



- ① 足を肩幅に開きます。
- ② 両手を前に出します。
- ③ ゆっくり腰を落とします。(太ももが床と平行になるくらいまで)
- ④ ゆっくり元の姿勢に戻します。
- ⑤ 1日の目安 10回×3セット

VERY HARD オペラ式肺活メソッド



★肺活量を増やすエクササイズ

- ① 姿勢を正し空気の通り道を確認。
- ② 息を吸って止め、8秒キープ。
- ③ 吐かずに②を5回繰り返す。(体中に空気を入れる感じ)

★首や肺周りの筋肉をほぐすエクササイズ

指先を片方の手でつかみ、伸ばしながらアーと発声。(手のひらに発声器官があると思って)

原因が口呼吸以外にあるマスク頭痛の対処法



片頭痛

原因
マスク内で自分が吐いた息を吸い、血中の二酸化炭素濃度が上がったため。

特徴

- ズキズキと脈打つように痛む
- 発作的に発生
- 動くと痛みが悪化

対処法

- ★マスクを外し30秒程呼吸を整えましょう。
- ★冷たいものを首の左右の頸動脈に当てましょう。
- ★コーヒーや緑茶など1日200mg以内のカフェインを摂りましょう。



緊張型頭痛

原因
顔の表情筋を使わないため。

特徴

- 頭を締めつけられるような痛み
- 長時間持続
- 動くと痛みが軽減

対処法

★肩
肩甲骨を寄せたり離したりを20回程繰り返し、僧帽筋を和らげましょう。

- ★顔 頬のリフトアップをする2つの筋肉を、頬骨のラインに沿って、親指で2~3分押ししていきます。
- ★首 耳たぶの後ろにある骨(乳様突起)の下を少し痛いくらいの力で2~3分押ししながら回します。