

肺を健康に保つための 8 つのヒント



考えてみると、肺は信じられない機能を持った臓器です。生まれた瞬間から死ぬまで、その仕事に休みはありません。成人期で、人は平均的に毎分 12~20 回の呼吸をします。1 日あたりの呼吸数は 17,000 回を超えます。一回の空気の取り入れが、体のほぼすべての細胞に貴重な酸素をもたらします。

その重要性にもかかわらず、異常を感じたり、呼吸器の病気によって危険にさらされたりするまで、「機能して当たり前」だと思われがちです。

肺をいたわる最も明白な方法として、タバコやパイプを控えることがありますが、肺と共に末長く健康的な生活を送れるように、肺機能をサポート、維持する手段は他にもたくさんあります。

1. 日常的に体を動かす

定期的な運動は、肺を健康かつ力強く保つための最良の戦略の1つです。運動をすると、細胞はATPとしてエネルギーを生成するためにより多くの酸素を必要とします。必要とされる酸素量の増加に対処するために、呼吸が速くなり、心拍数が上がります。

定期的な運動により、徐々に肺と心血管系がその状況に適応します。肺の拡張能力が高まり、呼吸を助ける筋肉が強化されます(1)。これにより、肺が酸素を取り込んで二酸化炭素を吐き出す効率が向上します。

そして、これらのメリットを享受するためにトップアスリートになる必要はありません。実際に体を動かし、心拍数が上がる限り、どんな運動でも違いを生みます。

2. 食物由来の抗酸化物質を多く摂取する

酸化ストレスは健康の宿敵です。ありとあらゆる疾患の原因になり、身体の老化を進め、健康な細胞を壊し、細胞の変異を引き起こすこともあります。では、これが肺の健康とどのように関係しているのでしょうか？

知らないうちに、そして日常的に、私たちは室内外の空気中に漂う目に見えない[環境汚染物質](#)を吸い込んでいます。その汚染物質の多くは、肺細胞と接触すると酸化による損傷を引き起こします(2)。

そのため、酸化によるダメージを抑えることが重要になります。食事中に十分な抗酸化物質を摂取することは、酸化による損傷から肺を保護するための最良の方法の1つです。つまり、多種多様なオーガニックの果物、野菜、[ハーブ](#)を食べることが欠かせません。

毎日7から9サービング（7~9食分）の有機野菜の摂取が難しい場合には、[グリーンジュースパウダー](#)が背中を押してくれるはずです。

3. 呼吸法の練習をする

通常のを動かす活動と同様に、呼吸法を活用することで、肺の効率を劇的に改善できます。様々な種類の「呼吸エクササイズ」がありますが、横隔膜呼吸、または複式呼吸から始めるのがおすすめです。

この呼吸法は、特に呼吸をする上で重要な筋肉である横隔膜の刺激と訓練になります。これを練習すると、吸ったり吐いたりする空気の量を改善できます（[3](#)）。具体的な手順は以下の通りです。

- 肩をリラックスさせ、快適な場所に座ってください。
- 片方の手をお腹に置き、もう一方の手を胸に置きます。
- 2~3秒間、鼻から深く吸い込みます。空気が肺に移動するのを感じながら、お腹が膨れることに意識を向けます。ここでの目標は、お腹が胸よりも大きくなるようにすることです。
- 腹部を押しながら、唇をすぼめて2~3秒吐き出します。ここまですべてを10セット繰り返します。

より高度な呼吸法については、特に感染症対策の知見から、イギリスの救急医の紹介する、[肺の底にまで多くの空気を取り入れるための推奨事項](#)に従ってください。

4. 体から毒を取り除く

毒素は体内を移動しながら酸化による損傷を引き起こすだけでなく、有毒な重金属は心臓病のリスクを高め、記憶力や認知機能を低下させ、免疫系に損傷を与える可能性があります。

しかも、それだけではありません。研究者らは、[大気汚染](#)における毒素への長期的な暴露は肺の健康に影響を与え、気管の炎症、喘息、慢性気管支炎、肺炎のリスクを高める可能性があることを発見しました (4)。

だからこそ、デトックスをして、長年にわたって蓄積された毒素を取り除くことが重要になります。全身を解毒する最も簡単で効果的な方法の1つが、[天然鉱物ゼオライト](#)を使用することです。

5. たくさんの水を飲む

多くの専門家が、1日に約8オンスのコップ8杯分の水を飲むことを推奨しています (8オンス x 8回)。当然、暑い季節や体を動かす時には、さらに多くの水分補給が必要になります。

私たちの体は肺機能を含む無数の生理学的機能のために水を必要とします。十分な水を飲むことで、呼吸器系の湿度を保つこともできます。

さらに重要なことに、水は肺サーファクタントと粘液が厚くなりすぎるのを防ぎます (5、6)。これらが厚くなりすぎると、呼吸がしにくくなる危険性が伴います。

6. 肺にやさしいハーブを摂取する

研究によると、オウギ、ペパーミント、タイムなど、呼吸器の健康を改善できるハーブがいくつも存在します。

オウギは中国では漢方として使用されています。呼吸器感染症の予防と去痰薬として作用し、肺の粘液をきれいにする効果があります (7)。

研究からは、ペパーミントには肺が大量の空気を取り入れたり放出したりする能力を改善する可能性があることが示唆されています (8)。また、

動物実験から、タイムが気道からの粘液の除去機能を強化し、気道の弛緩を助け、肺への空気の流入を改善することが明らかになりました (9)。

7. 緑茶を飲む

緑茶には抗酸化物質、そして効能でいっぱいのポリフェノールが豊富に含まれています。緑茶に含まれるポリフェノールの1種はエピガロカテキンガレート (EGCG) と呼ばれ、研究結果により、これによる肺細胞を保護する働きが示唆されています (10)。

緑茶にはテオフィリンという成分も含まれており、これは気管支拡張薬として機能し、気道を開きます (11)。緑茶に含まれるカフェインも同様の効果をもたらすことが示唆されています (12)。

したがって、朝の日課に緑茶を取り入れること、[オーガニック緑茶サプリメント](#)を摂取することは、呼吸器の健康をサポートするための優れた戦略だと言えるでしょう。

8. 自宅の空気をきれいにする

ほとんどの室内の空気は毒素で飽和しています。家具、装飾品、カーペットのすべてに、時間の経過とともに少しずつ分解する有毒な粒子が含まれている可能性があります。それが家のほこりと一体になり、空気中を循環し、結果的に肺組織を刺激し、酸化による損傷を引き起こします。

そのため、空気清浄機など、室内の空気の質を改善するための策を講じることが得策です。植物を置くのもいいでしょう。見た目に美しくもあり、ホルムアルデヒドなどの特定の毒素を浄化してくれます (13)。

外気のきれいな場所に住んでいる場合は、時々窓を開けて新鮮な空気を取り込むようにしてください。化学的な芳香剤には、ホルモンを破壊した

り、酸化による損傷を引き起こしたり、細胞を傷つけたりする毒性の含まれた化学物質が使用されていることが多いため、避けてください (14)。代わりに、エッセンシャルオイルディフューザーをお勧めします。

結論

呼吸をするたびに、意識せずとも肺が体全体に生命の源である酸素を届けてくれます。そんな肺の健康をサポートするためにできることはたくさんあります。体を動かし呼吸法を実践することから、身体を解毒すること、抗酸化物質の豊富な食品を食べることまで様々。日頃の心がけから、呼吸器の健康を最適化し、体全体の状態を整えましょう。



touchstone essentials