

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！
今月は『しゃっくりが出る理由と止め方』についてお届けします。
突然出てくる『しゃっくり』…。一体なぜ、どんな原因で出て来るのか？知りたくないですか？
その止め方も千差万別。
今回は、内科医の見解も含めて、しゃっくりを徹底分解してみましょう。

しゃっくりはなぜ出るのか？

しゃっくりは呼吸筋の攣縮(れんしゆく)の事で、正式な疾患名は**吃逆(きつぎゃく)**と言うそうです。
横隔膜などの呼吸に関係する筋肉の痙攣(けいれん)により、しゃっくりが起きると考えられているのですが、筋痙攣の要因についてはまだまだ不明確な所も多い…との事で、急激な温度変化や極度の空腹など、原因は多岐に渡っています。
症状としては、横隔膜の痙攣により、急激に息を吸い込みその後すぐに声門が閉じてしまうため、『ヒック ヒック』という音が鳴るのが特徴です。
そのほとんどが一過性であり、自然に痙攣が収まれば鎮静し正常の呼吸に戻ります。
ただ、しゃっくりには**持続性の物もある？!**との事で、その症状についても調べてみました。



2日以上持続性のしゃっくりは…『危ない!!』

医療機関でのしゃっくりの検査(←こんな検査があるんですね?!)では、しゃっくりの持続時間などを問診、頸胸部から腹部を健診し、レントゲンやエコーなどの検査により、原因疾患を探します。
その際使われる筋肉の痙攣治療は、**抗痙攣薬**を使用する事が多く、薬を増やしていけば痙攣は停止します。
但し、1か月以上も続くしゃっくりであれば、脳や肺、精神的な疾患を抱えている事が考えられる為、内科で診察を受ける事をお勧めします。
長期間のしゃっくりは『**難治性しゃっくり**』と呼ばれ、脳腫瘍や胃潰瘍、急性胃拡張なども原因の一つとして考えられています。
マンガなどでよく見る、酔っぱらいの『ヒック』なども、アルコール中毒症が原因の吃逆の可能性があるので、飲みすぎも要注意ですよ!

知ってました?しゃっくりのギネス記録!



しゃっくりのギネス記録を見付けました(笑)
ギネス記録保持者は、アメリカのチャールズオズボーンさん。
その記録は笑えるほど長く、なんと…**68年間!**
29歳から97歳まで、ずーっとしゃっくりと付き合っていたなんて…。 ちょっと信じられない記録ですね。
ちなみに97歳の時に突然しゃっくりが止まり、翌年98歳で天寿を全うしたとの事でした。
特に重大な疾患が無い場合は、しゃっくりが命に係わる事はありませんので、いつかは止まるもの!と深く考えすぎないようにしましょう。

しゃっくりの止め方!(民間療法)



しゃっくりの止め方(民間療法)として、知られているものを紹介します。

- ごはんを嘔まずに飲み込む →ちょっと危険かも…
- 鼻をつまんで唾をのむ →効果のほどは…
- 腹式呼吸を繰り返す →ん～、試す価値はあるかも
- 冷たい水を飲む →止まるといいね
- 後ろ歩きをする →転ばないように…
- 誰かに驚かしてもらう →これ、よくやりました

色々探していみたら、ストップ率90%以上の成功率を誇る方法が2つみつけました!!

①息を大きく吸って、出来る限り長く止める方法

呼吸は横隔膜が下に下がる事で、肺の内圧が下がり勝手に空気が流れ込む仕組みで行っています。
その操作をしている横隔膜ですが、腸の真上についている薄い膜なので、大きく下に引き下げて(息を吸って)一時的にその状態で止めておけば横隔膜が痙攣する隙間が無くなり、自然に痙攣が終息する!と言う訳です。全力で吸って10秒止めましょう!

②コップの水を逆側のふちから飲む方法



←しゃっくりには『中枢性しゃっくり』と『末梢性しゃっくり』『横隔膜性しゃっくり』の3つがあります。
中枢性は病気が原因、末梢性は気管支炎などが原因となりますが、一番多い横隔膜性に効果絶大なのが、この逆さ飲み!

胃腸や呼吸器とつながる迷路神経を刺激する方法なので、こぼさないように集中しながら上手に飲みましょう!きっと悪戦苦闘している間に止まっていますよ。

下を向く事で気道も締まり、二酸化炭素濃度が上がる
事でより効果的に痙攣が鎮静します。

3月号は『筋膜のリリース』です。

監修:構成 F・E・P 打林