

『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！

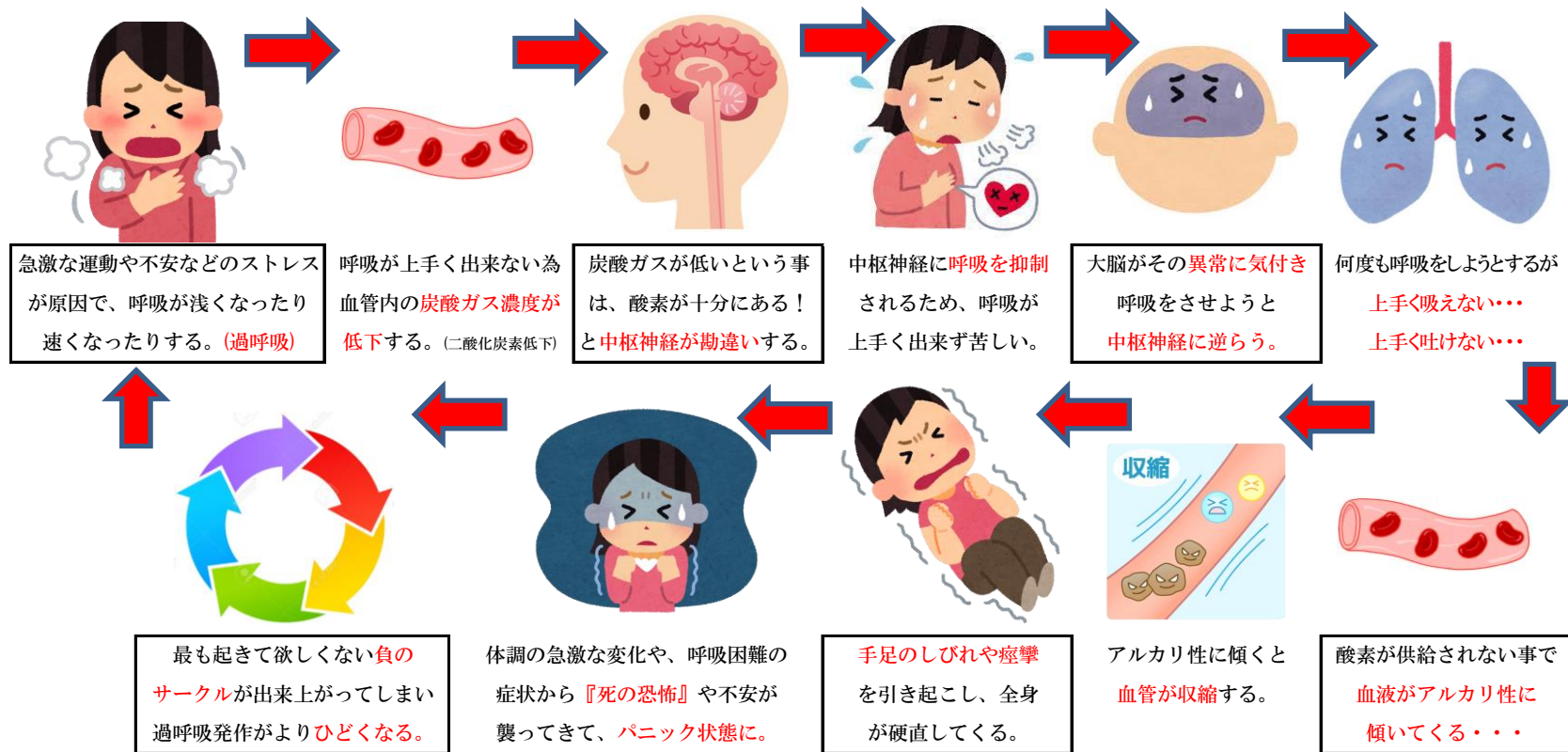
今月は『過呼吸症候群』についてお届けします。

急に呼吸が上手く出来なくなり手足が痙攣をおこす過呼吸。また集団での過呼吸感染もニュースになっています。

その原因と対処法などを調べてみました。

過呼吸症候群と過換気症候群の違いは？

過呼吸も過換気症候群も、下図のサイクルでどんどんひどくなっていきます。まずはカラダの中のメカニズムを理解しましょう。



上のサイクルは過呼吸症候群も過換気症候群も同じです。ただしこれらの悪循環が発作となるものを『過呼吸症候群』と呼び、精神的な要因によって起こる過呼吸を『過換気症候群』としています。

つまり、過呼吸には精神的なもの以外の要因があり、急激な心拍数の向上(ランニングやバスケットボールなどの激しい競技)で起きる事が非常に多く、これが何度も繰り返す事になると精神的な要因が増し、過換気症候群へなってしまうのです。

ペーパーバック再呼吸法

若い女性は注意！

過呼吸は20代の女性に多くみられる傾向があり、JR東京総合病院の調べでは、7月(夏季)に集中して起きているとの報告もありました。男性も過呼吸症候群になる可能性はありますが、女性は2倍の確率で高い事もあり、注意が必要です。



過呼吸は伝染する？！

昨年春、新橋駅のSL広場で、横浜の女子高校生7名が集団過呼吸になり救急搬送されたニュースがありました。

東京に遠足に来ていた高校生は、待ち合わせに遅れた事を教師に注意された事がきっかけで、遅れてきた生徒含め7名の女子生徒が、同時に過呼吸症候群を引き起こし、次々に倒れてしまったのです。

他にも兵庫で2013年上郡高校女子生徒18名が過呼吸で搬送、福岡では2014年に26名も女子生徒が過呼吸で倒れています。

このように、過呼吸は移る事が実証されています。

1人が呼吸困難になると、その症状を**生命の危機のサイン**と捉え、感受性の高い若い世代の女性は自身の事に感じ、**症状に同調する**と言われているのです。

数人で同時に症状が出ると、周りを巻き込み集団で過呼吸を発症するという訳です。

このケースでは後発で発症した生徒は精神的な要因からの過呼吸になるため、『過換気症候群』となる訳です。

過呼吸の対処法としてよく使われているのが↑このペーパーバック法です。

原理は簡単で、血中の二酸化炭素濃度(炭酸ガス濃度)を上げる目的で、吐いた息をまた吸い込むという方法。ただ、間違った解釈もされていて新鮮な酸素が足りず窒息しかける事故も起きていて、あまり推奨できません。

一番は、落ち着かせる事！

- ①ゆっくりと息を吸い
- ②吸った所で2秒ほど息を止めて
- ③8秒かけて長くゆっくり息を吐く ⇒これを繰り返す。

この誘導が出来れば、時間はかかりますが確実に過呼吸は納まります。

知っておくだけでも安心できますので、家族で共有しましょう。

5月号は『タバコ』です。

監修:構成 F・E・P 打林