

『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。

しゃっくりはなぜ出るのか？

しゃっくりは呼吸筋の痙攣(れんしゅく)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!と深く考えず
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つみつかりました!!

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!

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!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