

今知っておきたい「健康と安全」の情報 NO.2

保護者の会広報部長 菊池 由香里
広報部 秋葉 陽子

過呼吸とスポーツの関係性

～気をつけたい2つの原因～

スポーツをする人にとって、過呼吸はそんなに関係の無い症状ではありません。誰にでも症状を発症する可能性があり、いつ起こるか分からないためです。では、具体的になにが引き金となって過呼吸は起こるのでしょうか？

① スポーツ時の呼吸の乱れ

激しいスポーツは空気の交換をたくさん行います。それは普段の呼吸よりも、はるかに行われます。これが過呼吸の引き金となってしまふ事があるのです。上がりすぎた呼吸はそれを抑えようとしてもなかなか出来ないものです。ゆっくりと深呼吸を行いながら、徐々に呼吸を整えることが予防のために大事な事でしょう。

② スポーツ時の不安・ストレス

競技ともなると選手には精神的に大きなプレッシャーがかかることがあります。このプレッシャーに耐えきれなくなってしまうと、過呼吸を発症してしまうことがあります。

スポーツでは体力的の要素も大事ですが、メンタルの強さも同時に要求されるでしょう。強い心を作るための訓練もまた必要なのです。



《過呼吸の対処法》

運動時の過呼吸はとても危険です。通常とは異なり、体も興奮状態にあるからです。過呼吸の対処法として紙袋を使ったペーパーバック法がありますが、これは窒息のリスクがあることからあまり行わないほうがいいでしょう。過呼吸の対処法として一般的なのは呼吸リズムを整えることです。

吸う動作よりも吐く動作に集中して行い、心も徐々に落ち着けていくと言う方法です。

もし一緒に運動している友人が症状を発症してしまったら、そばに寄り添ってあげることも重要です。症状が起きているときはとても強い不安を感じているので、それを取り除いてあげるようにしましょう。

《過呼吸を起こさないためには》

スポーツで過呼吸を起こさないためには冷静さが必要です。それは競技中に心を落ち着かせることや呼吸を整えることが具体的にあげられます。

競技中に少し深呼吸をしてみる。一度頭の中で状況を整理して心を落ち着かせる…これらのことは、症状の予防に効果的といえるでしょう。

切羽詰ってくるとどうしても心は乱れがちですが、そんな心のスキから過呼吸は発症してしまいます。余裕と自分のペースを持つことが症状を予防する方法だといえます。

