



血圧を下げる呼吸法

「呼吸の仕方によって、村式呼吸法」。

血圧が下がる」と言うのは、論より証拠ということ、
は、中医学方に詳しい薬で、上の血圧が174

間の約2〜5倍が目安。
頭の中は「無」になる
のが理想だが、無理なら
呼吸の数を数える。この
呼吸法を、就寝前や職場
などでストレスがたまった
時に3〜5分行うとよ
いそうだ。

自律神経には、交感神
経と副交感神経の2つが
ある。交感神経は日中の
活動時に活発になり、副
交感神経は夜間の休息時
に優位になる。

ところが、ストレスや
不安感などで交感神経が
異常に働くケースが多
く、それが血管を収縮さ
せ、血圧の上昇を招く一
因となっている。

「しかし、この呼吸法は
短時間で副交感神経を優
位にしてリラククス効果
を生み、血管の収縮も防
ぎます。その結果、高か
った血圧が下がってくる
のです」（吉村氏）

血圧が上がりそうなら、この呼吸法で息抜きを！

★教えてくれた吉村氏への
問い合わせは、8003
・6914・3322
（日本統合医療学園）

試して推薦 民間療法^⑤

健康ライター 宮岸 洋明

剤師の吉村吉博氏（日本
統合医療学園学長＝写
真）だ。

その呼吸の仕方という
のが、自ら考案した「吉
く。吐く時間は、吸う時

（mmHg）と高い50代男性
に実践してもらった。彼
は吉村式呼吸法を行った
後、血圧が146まで低
下。「深呼吸をすると血
圧が下がる」とはよくい
われるが、吉村式呼吸法
はそれをより追求したも
ので、毎日続ければさら
に下がるという。

やり方は、①背筋を伸
ばして椅子に座る②目を
閉じて腹に両手を重ねて
当てる③鼻から息を吸
い、腹をへこませながら、
口から息をゆっくり吐