**4-7-8呼吸法で落ち着きを維持**

仕事で神経をすり減らしたり、ご家庭の問題で手一杯になったりすることはありませんか。あるいは、通勤中にイライラしたり、単純にストレスを抱えたりしていませんか。そんなときは、ぜひ4-7-8呼吸法をお試しください。心の落ち着きを得るのに、きっと役立つでしょう。

また、寝る前や休憩時など、日頃のリラクゼーションにも活用できます。

統合医療の専門家であるアンドリュ－・ウェイル先生は、アリゾナ大学の臨床医学教授および公衆衛生学教授です。同氏は、軽度から中等度のストレスや不安に対するシンプルかつ有効な対処法として、4-7-8呼吸法を考案しました。これを、神経系に対する「自然な精神安定剤」と呼んでいます。

ストレスを感じると、交感神経系が優位になります。続いて、一般的に「闘争・逃走反応」と呼ばれる現象が導かれます。この反応は、危険にさらされている、あるいは素早い行動が必要な状況で役立ちます。しかし、過度のストレスは慢性化する可能性があります。また、高血圧や心臓病、肥満、糖尿病、うつ病、不安神経症などの深刻な疾患につながることもあります。

4-7-8呼吸法を適切に行うと、副交感神経系が活性化され、これによって心拍数と血圧が低下します。さらに、消化などの重要な生命維持機能も促進され、ひいては、打たれ強さや総合的な幸福度が長期的に高められます。

4-7-8呼吸法の実施手順：

1. 背筋を伸ばして座るか、横になるなど、無理のない姿勢をとります。
2. 舌の先を、上の前歯の後ろの歯茎に当てます。
3. 鼻からゆっくりと息を吸いながら、心の中で4数えます。
4. 息を止めて、心の中で7数えます。
5. シューッと音を立てて口から息を吐きながら、心の中で8数えます。

このエクササイズを4回ずつ、1日2回繰り返すことをお勧めします。

4-7-8呼吸法でリラックスして呼吸をコントロールすることを学ぶと、体にも変化が表れます。しばらく続けると、ストレスレベルが上がったときに自然とこのエクササイズを始めるようになり、落ち着きを取り戻しやすくなります。

出典：

Dr. Andrew Weil website, “Three Breathing Exercises and Techniques” <https://www.drweil.com/health-wellness/body-mind-spirit/stress-anxiety/breathing-three-exercises/>（アクセス日時：2023年2月7日）

Cleveland Clinic, “How To Do the 4-7-8 Breathing Exercise” <https://health.clevelandclinic.org/4-7-8-breathing/>（アクセス日時：2023年2月7日）

Frontiers in Psychiatry, “Effects of Yoga Respiratory Practice (Bhastrika pranayama) on Anxiety, Affect, and Brain Functional Connectivity and Activity: A Randomized Controlled Trial” <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyt.2020.00467/full>

Harvard Health Publishing, Harvard Medical School, “Relaxation techniques: Breath control helps quell errant stress response” <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/relaxation-techniques-breath-control-helps-quell-errant-stress-response>（アクセス日時：2023年2月7日）

Mindful, “A 12-Minute 4-7-8 Breathing Meditation” <https://www.mindful.org/a-12-minute-4-7-8-breathing-meditation/>（アクセス日時：2023年2月7日）

National Health Service, “Breathing exercises for stress” <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/breathing-exercises-for-stress/>（アクセス日時：2023年2月7日）

National Library of Medicine, Physiological Reports, “Effects of sleep deprivation and 4‐7‐8 breathing control on heart rate variability, blood pressure, blood glucose, and endothelial function in healthy young adults” <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9277512/>（アクセス日時：2023年2月7日）