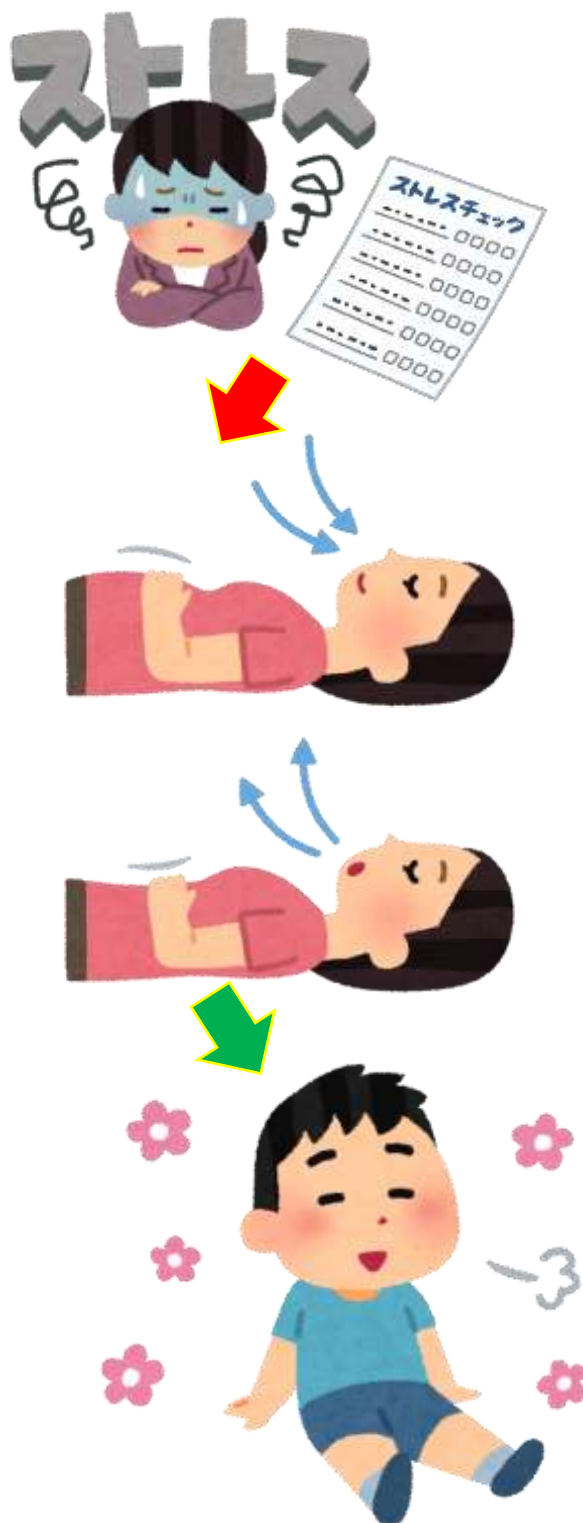


リラクゼーションと呼吸法



● リラクゼーション

1. 過日、当法人でもストレスチェックが実施され結果が記されたアドバイスシートが各職員に配布されました。皆さんのストレス判定はいかがでしたか？ストレス解消はメンタルを快調に維持するためには非常に重要な事です。ちなみに、ストレス判定が「C」以下ですと、「速やかに医師の面接指導を受けストレス状態の確認をすることが望まれる」、とされています。
2. リラクゼーションとは、交感神経が抑えられ副交感神経が有意になり緊張がほぐれゆったりリラックスしている状態にする為の活動をいいます。運動やゲームなど各個人にとってのストレス解消方法は多々ありますが、それらも全てリラクゼーションです。また、リラックス状態の脳波には他の周波数成分と比較してアルファ波が主成分を占めることはよく知られており指標にも使用されています。

● 緊張をほぐす呼吸法

1. 緊張は誰でもするものですが、それを意識したときに役立つのが道具もいらず短時間でできる呼吸法です。みなさんが効果的だと思う呼吸法で構いませんが、参考までにひとつご紹介します。
2. まずは、「呼吸」そのものを意識しゆっくりと呼吸します。できれば目をつむり周囲の情報を遮断して、鼻から息を吸い、鼻から息を吐きます。口から息を吐く時は、口を大きく開けるとゆっくりとした呼吸ができなくなりますので、口を小さくすぼめ息を吐く様にします。5 秒から 10 秒かけて息を吸い、10 秒から 20 秒かけて息を吐きます。1 分間あたりの呼吸回数は、2 回から 4 回程度ですね。
3. ゆっくりと深い呼吸を 10 分程度実践した結果、脈拍数の減少とアルファ波の増加について、呼吸法を実施した方に有意差（リラクゼーション効果）があったとする報告¹⁾もあります。呼吸法でメンタルコントロールを実践しようとするのは、マインドフルネス（瞑想）の概念ともされています。
5. 超短時間での呼吸法としてオススメなのは、大きく息を吸って吐いて回りを気にせず大きな声で「ヨシ！」と叫ぶ、です。ただし、指差し呼称以外で急にヨシという叫び声が聞こえると周囲が驚きますので、怪しまれない程度に車の中などで試してみてください、少し気分転換出来ることが実感できるかも？

● 適切なリラクゼーションのススメ

1. 適切なリラクゼーションはストレスフルな現代では重要なことです。簡単に出来る呼吸法でのメンタルコントロールも試してみてください。
2. 一方、メンタルサポートについては家族や友人、専門家に頼ることも重要であり非常に効果的と考えられます。ひとりで考え込まず相談することを必ず選択肢に入れておきましょう。職員みなさんと、IMSAFE(医療安全ニュース 7 期/17 号)を意識して患者安全の担保を実践して参りましょう。

参考・引用

1) 柳奈津子.et.al.。健康女性に対する呼吸法によるリラックス反応の評価
Kitakanto Med J 2003; 53: P29～35.

2) いらすとや HP.2022/11/24.

職員の皆様へ：お読みになりましたら下記へサインをお願いします。院内ラウンド時に確認させていただきます。