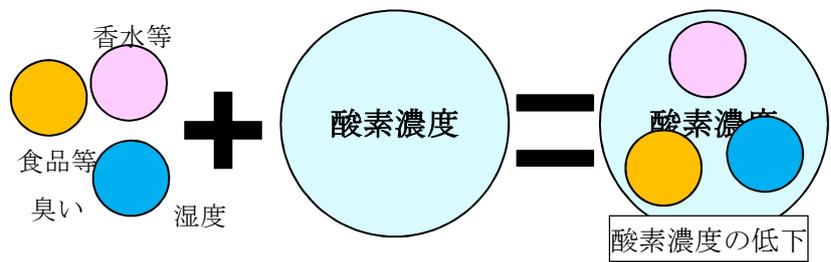


悪阻（つわり）の原因

悪阻は、諸説ありますが、根本の原因は酸素濃度の低下にあると思われます。まず、炊飯器でできたばかりのご飯の蓋を開けたときや、天ぷら屋さん等で臭いがしてくると直ぐに気持ち悪くなる場合もあります。そのように即座に反応が出来るのは、酸素濃度の低下を身体が感知したにほかなりません。そうすると次からはパブロフの条件反射の状態となり連続して起こります。また、天候で湿度が高い時には、気分が悪くなります。それも、全て大気中の酸素濃度が低下することに起因すると思います。ぜひ参考にしてください。



悪阻の改善方法（酸素をいかに身体に取り入れるか）

現状において、悪阻が出始めたとしても、悪阻の発生原因が医学の世界で解明されていないことから、上記の酸素濃度の低下に対応できる改善方法を上げてみました。

- ① 日頃から姿勢を正し、猫背を避け、胸を張って生活するようにします。
- ② 歩き方も摺り足を避け「ふくらはぎ」を使いましょう。
- ③ 有酸素運動を取り入れればリフレッシュと同時に体力アップします。
- ④ 歌や演劇や吹奏楽器などで肺を鍛えましょう。
- ⑤ 深呼吸を心掛けて少しでも酸素を取り入れるようにします。
- ⑥ 背中の中の心臓周囲を擦り、血流を良くすることで多少ですが改善します。
- ⑦ 寝ていても足の曲げ伸ばしや足首の曲げ伸ばしで足の方へ血液を流してください。

