一般演題 No.2　6 月 22 日(日)10:00～11:00(第 2 席:10:15～10:30)
座長:呂　隆徳（旭川医科大学病院リハビリテーション部）

【演題名】
内受容的な呼吸調整法の開発

【副演題】
－心拍変動低周波成分の変化を踏まえた検討－

【発表者名】
〇榊原雅人 [1)]

【発表者名詳細】
1）愛知学院大学心理学部心理学科

【抄録】
心拍変動を増大させる技法はストレスにかかわる心身の不調を和らげ，抑うつや不安の改善に効果のあることが知られている。この背景には圧反射の活性化があり，これを引き起こすためにバイオフィードバックを用いた「呼吸調整（ペース呼吸）」が利用されてきた。しかし，当該手順には過呼吸を起こすリスクもあり，安全に心拍変動を増大させる方法は必ずしも確立されていない。本研究は内受容的な呼吸調整法によって副作用なく心拍変動を増大させる手順を開発することを目的とした。今回，探索的に健常な学生（N=3）において実験を行った。安静測定の後，内受容的な呼吸調整を行った（各 5 分）。ここでは，身体各部位に受動的に注意を向け自発的にゆっくりと呼吸が誘われるよう人工の音声教示を与えた。実施中は呼吸，心電図，連続血圧を測定した。実験の結果，安静では心拍変動低周波・高周波成分が独立して現れたが（Fig.1A），内受容的呼吸調整では両成分が低周波帯域で融合していくようにみえた（Fig.1B）。各参加者の呼吸調整時の低周波成分パワーは安静に比べ顕著に増大した（本研究は科研費（基盤[C]25K06836）の補助を受けた）。
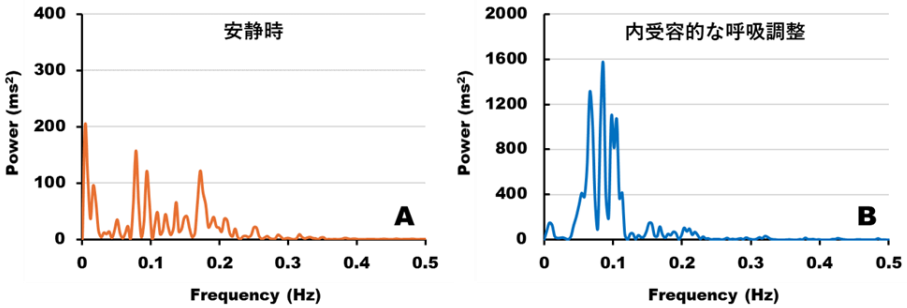
Fig.1 内受容的な呼吸調整におけるパワースペクトルの変化（参加者A）