

しゃっくりの止め方

突然始まることのある「しゃっくり」。静かな所などでしゃっくりが止まらなると、苦しいし恥ずかしいし…。そこで（科学的根拠が証明されたものではありませんが）民間療法であり、昔からよく言われているしゃっくりを止める方法をまとめてみました。



◆しゃっくりの起こる仕組み

医学用語では「吃逆(きつぎやく)」と呼ばれており、横隔膜がけいれんすることで起こると言われています。横隔膜がけいれんする度に、肺は空気を急速に吸い込み、同時に声帯が閉じて、呼吸時に「ひっく」という音を出す、というメカニズムが示されていますが、明確な原因はまだよく分かっていないようです。頻繁に起こる場合やなかなか止まらない場合は、一度医療機関へ受診されることをお勧めいたします。

止め方① 息を止める

横隔膜のけいれん時に呼吸をすることが理由でしゃっくりが起きるとするならば、息を止めるのは有効かと思われます。10秒かけて限界まで大きく息を吸い込み、10秒～15秒息を止め、さらに10秒かけてゆっくりと息を吐く…これを繰り返してみてください。



止め方② 両耳に指を入れる

迷走神経を刺激することは、しゃっくりを止める効果があるとされています。この迷走神経を刺激するには、両耳の穴に指を入れて30秒～60秒押さえ続けます。

止め方③ 舌を強く引っ張る

舌をガーゼやハンカチでつまんで、前方に30秒ほど強く引っ張るという方法です。舌を引っ張ることで舌咽神経を刺激し、けいれんした横隔膜を正常な動きに戻すと言われています。

止め方④ 膝を胸につけて前かがみになる

膝を胸につけて前かがみの姿勢になる方法も効果的と言われており、胸が圧迫されて横隔膜に圧力がかかることで、しゃっくりが止まりやすくなるようです。

止め方⑤ 水を飲む

水を飲むことで、気を紛らわせる方法もあります。氷水を口に入れたり、喉を押さえながら飲むとさらに効果がアップするとも言われています。



止め方⑥ レモンをかむ・酢を飲む

レモンをかむことによって迷走神経が刺激されます。その結果、焦点を“しゃっくりから酸味を感じることに切り替えなさい”という指令が脳へ送られるようになります。

また、酢を使うのも効果的です。

咽頭から食道を通ることで迷走神経が刺激されて、しゃっくりを止められると言われています。



しゃっくりの止め方には様々な民間療法がありますが、いろいろと試してみて自分合った方法が見つければ、少しは安心できますね。