



「しゃっくり」を止めるには、どうしたらいいの

ためてみましょう

「しゃっくり」が続くと、苦しくて困りますね。

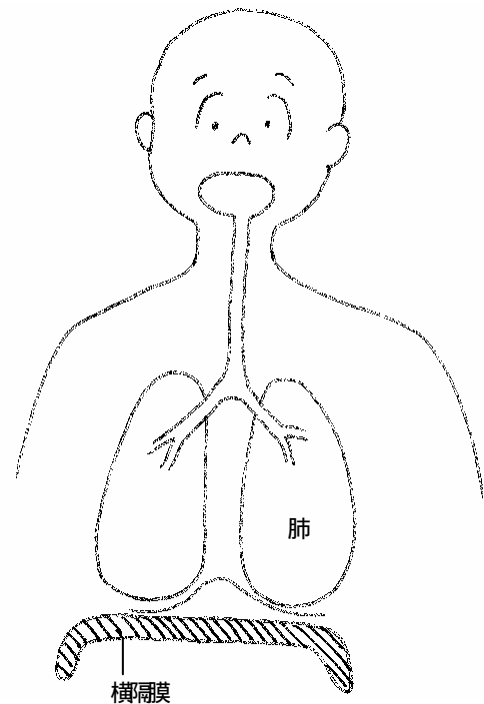
「しゃっくり」の、確実な止め方はわかっていませんが、鼻をつまんで冷たい水を飲むとか、できるだけ長い時間、息を止めるなどで、おさまることがありますので、ためてみましょう。しかし、たいていの場合、自然におさまってしまうことが多いようです。

「しゃっくり」がおきるのは

「しゃっくり」は、横隔膜がけいれんしておこります。横隔膜は、肺の下にある筋肉でできたまくです。

「しゃっくり」は、ふつうは、熱いものや、冷たいもの、からいものなどを飲み込んだときに、よくおこりますが、胃や食道などの病気が原因で、おこることもあります。

横隔膜が急にけいれんして、縮んだ状態になるため、急に息を吸う状態になり、空気が声帯の閉じたところを通るため、「ひくっ」という音を出します。



「しゃっくり」の世界記録は

アメリカのオズボーンさんは、29才のときにはじまったしゃっくりが、96才になるまで止まりませんでした。なんと、68年間も続いたことになります。（監修・保志 宏）

