

しゃっくりのしくみと注意点

しゃっくりは、肺を動かして呼吸させる横隔膜が強く収縮して、息が早く吸い込まれるのと同時に、声帯が急に閉じる現象です。この現象は、しゃっくりの指令センターである、延髄のしゃっくり中枢に刺激が与えられるために起こります。



炭酸飲料を飲む、慌てて食べる、激しく笑う、咳をする等の刺激が、のどに分布する舌咽神経ぜついんしんけいから、延髄のしゃっくり中枢へと伝わります。延髄は、横隔神経を通じて横隔膜を収縮するよう、また迷走神経を通じて声帯を閉じるよう同時に指令を出すため、しゃっくりが出るのです。ただ、こうした刺激で常にしゃっくりが出るわけではなく、しゃっくり中枢は普段GABA（ギャバ）と呼ばれる神経伝達物質により、しゃっくりが出ないよう脳から抑制を受けているので、この抑制よりも刺激が強くなると、しゃっくりが出ることになります。

<役割>

しゃっくりの役割は不明ですが、生物が水中から陸上に上がり、えら呼吸から肺呼吸に切り替わる過程で、肺に水が入らないよう気管を塞ぐ仕組みの名残という説があります。

<止め方>

しゃっくりは自然に止まるので、気にせずに待てばよいのですが、会議や宴会であいさつをしたり、半日ほど続いて不自由を感じたりするような場合は、何らかの刺激を与えると止まりやすくなります。たとえば、人さし指を両耳に入れて30秒ほど強く押す、舌を30秒ほど引っ張る、といった方法があります。どちらも舌咽神経にしゃっくりを抑制する刺激が入ると考えられますが、絶対に止まるというわけではなく、ぜんそくや心臓病、脳卒中などの人は避けた方がよいです。

<注意が必要なもの>

一方で、しゃっくりが長引く場合は注意が必要です。48時間以上続くと「慢性」、1か月以上だと「難治性」と分類されます。慢性や難治性の場合、吐き気や倦怠感、呼吸困難、不眠に悩まされることがあります。また難治性の人、脳梗塞や悪性腫瘍などを患っている例もあります。

しゃっくりが1か月以上続くような場合は、病院に相談してください。

健康
通信

常陸大宮済生会病院

内科

仲田 真依子 先生

<平成28年度 常陸大宮済生会病院 救急患者受入状況>

※救急受け入れの人数を月別に表しています。(休日・時間外を含む)

