

胃食道逆流症に対するヨガ式呼吸の有効性について

シンガポールの Ong AM 氏らは、難治性胃食道逆流症に伴うゲップに対してヨガ式横隔膜呼吸法（ダーガプラーナヤマ）を4週間実施したところ、6割の患者においてゲップが半分以下に減少したことを報告し、研究結果を *Clinical Gastroenterology and Hepatology* 誌に掲載しました。



ヨガ式横隔膜呼吸法は片方の手を胸にあて、もう片方の手をお腹にあてて、お腹だけを動かす呼吸法です。詳細はユーチューブなどをご参照ください。

