

【口呼吸は病気のはじまり】

人は鼻でも口でも呼吸できますが、“鼻で呼吸”するのが正しくて、“口で呼吸”するのは誤りであることをご存知ですか。

えっ！なぜ、鼻呼吸が正しいと言えるの？ それは、吸い込んだ空気が鼻の中の十センチ程の距離を通過する間に、空気中の悪い菌や埃がフィルターにかけられ、空気は適切な温度に暖められます。更に加湿されて体内へ送り込まれる仕組みになっているからです。

一方、口にはフィルター機能がない為、口呼吸で取り入れた空気は直接のどに入っていく、のどの扁桃が細菌感染し、そこで増殖した菌が血液やリンパに運ばれてしまう事が多いのです。また、口で呼吸すると、のどだけでなく口の中は常に乾燥します。その為、唾液による殺菌・消毒作用が発揮されず、口の中は雑菌等が常に繁殖しやすい状態になります。虫歯や歯周病が起こりやすく、口内炎、ヘルペス等もできやすくなります。

こうして、口呼吸による喉・口腔内の炎症が慢性化していくと、異物から身を守る前線であったはずの扁桃リンパ組織は、しだいに雑菌たちの温床になり、その機能を十分に果たせなくなります。その結果、「全身の免疫系」に異常を引き起こします。

つまり、「鼻」で空気を吸い込むか、「口」で吸い込むかの違いは、みなさんが考えているより、はるかに体に影響することであり、健康を左右するといっても過言ではありません。

【口呼吸になる要因・きっかけ】

口呼吸をさせる要因、あるいは何がきっかけで口呼吸を覚えるのかについて例をあげておきます。

- ◆ ストレスによる“ため息”の連発
- ◆ 風邪、花粉症による鼻づまり
- ◆ 痛みや手術(女性の場合、出産時の呼吸法で)
- ◆ ジョギングなど息があがる運動
- ◆ 口から息を吐く水泳
- ◆ 喫煙の習慣
- ◆ 昔は、親や教師が「口をポカンと開けるんじゃない！」とやかましく注意してしつけていたが、そのしつけがなされなくなってしまった

このように、スポーツや病気、習慣など、“ささいな行動”が口呼吸を招きます。ちょっとしたきっかけでクセになるので、今は鼻呼吸をしているという人でも、油断は禁物です。

【口呼吸チェックリスト】

以下一つでも当てはまるものがあつたら、口呼吸かもしれません。

- ◆ いつも口を開けている
- ◆ 口を閉じると、あごに梅干し状のシワができる
- ◆ 食べるときにクチャクチャ音をたてる
- ◆ 朝、起きたときに喉がヒリヒリする、喉が渴いている
- ◆ 歯の噛み合せが悪い
- ◆ 唇がよく乾く
- ◆ いびきや歯ぎしりがある
- ◆ 口臭が強い
- ◆ タバコを吸っている
- ◆ 激しいスポーツをしている

自分で簡単に口呼吸を見分ける方法

鼻で空気を吸ったり吐いたり繰り返しを全速力でやってみる事です。少しでも鼻水をすする音がしたら、まず口呼吸になっていると思っ間違ひありません。また、いくら鼻で息を吸い込んでいるといっても、口が開いているだけで口腔粘膜は乾燥します。口がピタッと閉じていなければ、それも口呼吸と同じことです。

【口呼吸が関係していると考えられる病気】

心筋炎、動脈硬化症、皮膚筋炎、湿疹、アトピー性皮膚炎、じん麻疹、膠原病、強皮症、鼻炎、扁桃炎、喘息、肝炎、胃腸炎、潰瘍性大腸炎、うつ病、脊髄小脳変性症、進行性萎縮性側索硬化症、リウマチ、白血病、糖尿病、腎炎、ネフローゼ、子宮内膜症、前立腺炎、橋本病、重症筋無力症

【口呼吸から鼻呼吸に戻す方法】

●『あいうべ』体操

口呼吸が習慣化している人は、口や舌を支える筋肉の力が低下しています。その筋力を回復させることで、口呼吸を鼻呼吸に変えます。

あ



「あ〜」と大きく口を開く

い



「い〜」と口を大きく横に広げる

う



「う〜」と口を強く前に突き出す

べ



「べ〜」と舌を力強く下に突き出す

1日30セットを目安に継続して行います。声は出しても出さなくてもどちらでもかまいません。はじめは疲れたり、筋肉痛が出たりします。口を開けるとあごが痛む場合は、「い〜」「う〜」のみを繰り返してもOK。湿度が高いお風呂で行うと、口が乾燥することなくできます。またお子さんにも簡単にできます。慣れてくると、100回以上できるようになります。

* 鼻炎で鼻がつまっている場合には、体操を始める前に、晴明と迎香というツボを刺激して鼻を通す。

(晴明) 左右の目頭と鼻の付け根との間

(迎香) 左右の小鼻のすぐよこにあるくぼみ

それぞれのツボを人差し指の腹でギュッと押さえると、瞬間的に鼻がスーッと通ります。効果は20秒ほど持続するので、その間に「あいうべ」を行う。これを繰り返すうちに、徐々に鼻もつまらなくなるはず。

* これまでに「あいうべ体操」で効果のあった主な疾患

◇アレルギー性疾患	アトピー性皮膚炎、気管支ぜんそく、花粉症、アレルギー性鼻炎
◇膠原病	関節リウマチ、エリテマトーデス、多発筋炎、シェーグレン症候群
◇精神関連疾患	うつ病、うつ状態、パニック障害、全身倦怠感
◇消化管疾患	胃炎、大腸炎、便秘症、痔
◇その他	イビキ、睡眠時無呼吸症候群、尋常性乾癬、高血圧、カゼ、ほうれい線解消・二重顎解消・顔つや・むくみ改善の美容上の効果等

口呼吸が主原因の場合、3週間から半年で効果が出てくる。なお、寝ている間はどうしても口が開きやすいので、口の周りの筋力が弱い場合は、口を紙製テープで留めるとより早く結果が出る(留め方は、閉じた唇の上から横に真一文字に貼るだけ。粘着力の強いガムテープや、大きなテープで口全体を覆わないこと。必ず起きている間に何回か練習し数時間口を閉じていても苦しくないことを確認してから行うこと)。

●濡れマスク(睡眠中に使用)

ぬれマスクの作り方だけ以下に説明します。

- ①ガーゼマスクの上方の三分の一を、外側に折り返す
- ②ガーゼマスクの折り返した部分を水で濡らす(冬はお湯を使う)
- ③「ぬれマスク」の出来あがり
- ④鼻にはかけず、口にかける

たったこれだけで、口呼吸を防ぎ、風邪予防はもとより、免疫を高め、体を自然治癒に導いてくれます(ぬれマスクを続けてやっていると、とにかく風邪をひきにくくなります。ひいたとしても軽くすみます。また、鼻呼吸になり自律神経のバランスも整うので、花粉症やアトピーなどにも効果があるようです)。

【出典】 ◇ぬれマスク先生の免疫革命(臼田篤伸著)

◇リウマチがここまで治った(矢山利彦著)

◇免疫を高めて病気を治す口の体操「あいうべ」(今井一彰著)

田中整体療院

TEL 0986-21-7137 予約制(当日可)

<http://www.btmv.ne.jp/~energy-seitai/>

〒885-0074 宮崎県都城市甲斐元町4-7



【営業時間】

□平日 ; 9~19時(最終受付; 18時)

□土・日・祝 ; 9~18時(最終受付; 17時)

【定休日】火曜