

口ボケーションは老化の危険信号。ばい菌、ゴミがカラダに入り放題

2 口呼吸から鼻呼吸にかえると、免疫力が上がりまます

口呼吸は万病のもと!

「実は人間は口呼吸をせざるを得ない生き物なんですよ」

衝撃的な事実を教えてくれたのは、日本耳鼻咽喉科学会認定専門医の飯塚尚久先生です。「それは人間は言語を獲得したから」と続けます。

鼻はエアコン。ゴミ、ウイルスの侵入も阻む

「会話をするときはどうしても口呼吸になってしまうのです」(飯塚先生)けれど、会話がない状態での口呼

吸は異常と飯塚先生は断言します。

「そもそも鼻には空気の加湿・保温暖め、ゴミやウイルスを取り除くという、とても重要なフィルターとしての役割があります」(飯塚先生)

鼻の内部は車のラジエーターのようになっており、入ってきた空気を瞬時に保温・加湿。15^{マイクロメートル}という微細なゴミの侵入も阻止します。

死を招く危険性もあり

高血圧、心不全、脳卒中を引き起こす可能性も!

「口呼吸は睡眠時無呼吸症候群を誘

発」と指摘するのは睡眠時無呼吸症候群の専門医・山城義広先生。

「保温・加湿が必要な理由は、湿度が50%以下になるとインフルエンザが流行することでもわかつていただけます。ウイルスの活動は乾燥によって活発になるんです」

ところが、口呼吸の場合はこれら

の機能がまったく働かないことに。

「重症の場合、最高で1~2分も呼吸が止まってしまうことがあります」(山城先生)

そこでこんな実験を。仰向けに寝

のど、気管支、肺などにも炎症が起これ、からだは弱まるばかり。免疫機能もその力を失うことに。

「喘息の発作も心配です。喘息は鼻づまりを起こすアレルギー性鼻炎を合併することが多く、症状の悪循環も招いてしまいます」(飯塚先生)

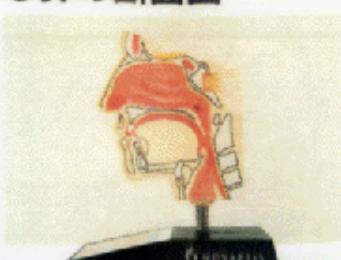
呼吸は鼻でするもの。でも無意識のうちに口で呼吸している人が増えているといいます。口呼吸は百害あって一利なし。即刻きちんと意識した鼻呼吸にかえましょう。



飯塚尚久(いいづか なおひさ)／東邦大学医学部耳鼻咽喉科医院院長。東京医科大学耳鼻咽喉科学教室入局後、同大学助手、同大学附属病院耳鼻咽喉科医務室医長などを経て現職。

山城義広(やましろ よしひろ)／東邦大学医学部呼吸器内科講師。医学博士。東邦大学医学部卒業後、同大学院医学研究科へ進み、海外留学などを経て現職。

●鼻の断面図



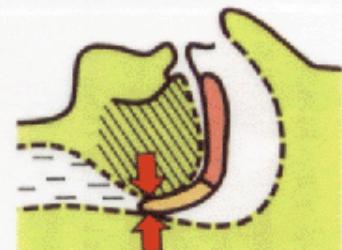
ピンクに見える部分が頭の空洞部。鼻の中にはヒダヒダがたくさんある。

歯、口内炎、歯周病の悪化をはじめ、

て鼻をつまんで口で呼吸してみます。すると、口で呼吸をすればするほど、舌は機械的にのどの後ろ側に落ち込んできます。つまり、空気の通り道がどんどんふさがれるということになります。

「空気の通り道は仰向けでは口を閉じているときに比べ、開いているときのほうが実は狭いんです。口をし

●口呼吸で気道が閉塞



睡眠中、のどの筋肉はゆるみ、空気の通り道は狭くなっている。口呼吸は舌をさらにのどにつけることになるので、空気の通り道をふさぐことに。

●口は意識して閉じるべし

つかり閉じて鼻で呼吸することは、良質な睡眠を得るうえでも重要なことといえます」（山城先生）

すめ。口の周りの筋肉が鍛えられ、口を閉じる習慣にもなります。高齢の方は筋肉がゆるんで口を開けやすくなりますから、ぜひ実践してほしいですね」（飯塚先生）

口呼吸は鼻呼吸に比べ6割ぐらいの空気しか入ってこず、元気に歩けません。鼻からしっかりと吸う＆腹式呼吸で免疫力の向上を目指しましょう。

●気道を広げる治療用具



軽度の睡眠時無呼吸症候群患者は鼻に空気を送り込む鼻マスクをつけて就寝。楽に呼吸ができるので、ぐっすり眠れる。このほか、下あごを前にすらして作る自分専用のマウスピースも有効という。

高齢者はとくに注意。口の周りの筋肉を鍛えよう

では、口呼吸防止の策は？ 「意識して口をしっかりと閉じることです」と飯塚先生。もちろん、鼻に病気がある場合はきちんと治療。

「また、ガム噛むトレーニングもおす

さなども口呼吸の証拠と心得て。

生島ヒロシさんの場合

口呼吸から鼻呼吸にかけて



いくしまひろし／キャスター。1950年、宮城県生まれ。71年単身渡米。75年カリフォルニア州立大学ロングビーチ校ジャーナリズム科卒。翌年TBS入社。89年独立。ファイナンシャルプランナー、福祉住環境コーディネーターの資格も持つ。

生島さんが就寝時愛用しているマウステープ「ネルネル」。唇に縫に張る（生島さんは横に張るそう）だけで、鼻呼吸を促し、いびきやのどの乾燥・不快感などを防いでくれる。（発売元／イー健康研究所）



病院へ行く回数が激減！ グッスリ眠れて、肌ツヤツヤ、頭もスッキリ！

年間百人近くの医療関係者に取材をし、さまざまな健康法を試していく「健康マニア」の生島さん。以前は口呼吸のくせが抜けず、夜は自分のいびきで目が覚め、朝はのどがカラカラ。扁桃腺も常に赤かったといいます。「のどを使う仕事ですから、週2～3回の耳鼻咽喉科通いは欠かせませんでした」。

ところが、鼻呼吸にかえたとたん、息を吸うんです。10回繰り返したら、反対側でも10回。頭がすっきりしますよ」。ウォーキングは週5万歩が目標。鼻呼吸でしっかり歩くを生島さんと一緒に実践してみませんか。



23