

おろしまち保健室だより Vol.4

11月号

かぜを予防しましょう！

寒くなると毎年流行するのが「インフルエンザ」を含む「かぜ症候群」

特にインフルエンザウイルスは「乾燥」が大好き♪

冬になり空気が乾燥すると「のど」も乾燥してウイルスを排除する働きが弱くなりがちです。また、風邪をひいている人のせきやくしゃみの飛沫の中にはたくさんのウイルスが含まれ、せきやくしゃみと共に周囲に飛び散ります。その目に見えないウイルスを体内に侵入させてしまうと風邪をひいてしまいます。

ウイルスを体内に侵入させないために重要なのがうがいと手洗いです。

外から帰ったらまず石鹸で手を洗い、流水で洗い流してしっかり乾かしましょう。うがいも忘れずに。

バランスのとれた食事、十分な休息と睡眠を心がけて風邪を予防しましょう。

保健師 高橋宏子



COLUMN 鼻は天然の加湿器

鼻腔全体を広げると、その表面積は広げた新聞紙1枚程度になるといわれています。鼻呼吸の場合はその広い面積で加除湿するのですが、口呼吸にはこの仕組みがないため、水分がより多く排出され、唇や口腔内だけでなく、からだ全体が乾いてしまいます。呼吸は1日に2万回。これを口からするのか、鼻からするのかで、からだに与えるダメージの大きさが変わってきます。

参考：『呼吸にまつわるふかーい話』（今井一彰著／不知火出版）



口呼吸から鼻呼吸へ

あいうべ体操をやってみよう

監修：今井一彰

(福岡みらいクリニック院長)

酸素を取り込み、二酸化炭素を排出する呼吸。皆さんは、この呼吸を、鼻でしていますか？ 口でしていますか？ 普段は鼻でする「鼻呼吸」をしているつもりでも、安静時や気が緩んだときには知らず知らずのうちに口でする「口呼吸」になっているかも。からだを乾燥させ、さまざまな弊害をもたらす口呼吸を、哺乳類本来の正しい呼吸法である鼻呼吸に変える「あいうべ体操」の実践方法を紹介します。

1 口呼吸は風邪や歯周病の原因？

人間の鼻と口はいつも外気と接しています。そして、鼻と口を使って、呼吸を行っています。鼻呼吸の場合は、外気中に漂う異物や病原菌などを吸い込んだとしても、鼻粘膜や繊毛、粘液などで捉えることができるのですが、口呼吸の場合は、外気をいきなり肺に取り込むことになるため、異物や病原菌が体内に侵入したり、喉や気管支を傷める可能性が高くなります。

鼻と口の奥には、「ワルダイエルのリンパ輪（口蓋扁桃、舌扁桃、咽頭扁桃、耳管扁桃など）」という外敵からからだを守るリンパ組織が備わっています。ここに炎症が起こると、風邪症状が出て、慢性化すると免疫異常を引き起します。

また、口呼吸によって口腔内が乾燥すると、唾液の量が極端に減ったり、歯周病菌が繁殖して虫歯や歯肉炎、口臭の原因にもなります。

加湿器やマスクなどで加湿して乾燥を予防することも大切ですが、人体には鼻という天然の加湿器が備わっています。まずは口を閉じて鼻で呼吸をすることから始めてみましょう。

2 口呼吸になっているかどうか、確認してみよう

「鼻呼吸はよい」「口呼吸はダメ」といわれても、一体どの状態が口呼吸なのか分からない人も多いでしょう。口がポカンと開いているからといって、それが口呼吸だともいえないのです。次の項目に1つでも当てはまるものがあれば、口呼吸になっている可能性がありますので、確認してみましょう。

- いつも口を開けている
- 口を閉じると、あごに梅干し状のしわができる
- 食べる時、くちやくちや音を立てる
- 朝、起きたときに喉がヒリヒリする
- 唇がよく乾く
- いびきや歯ぎしりがある
- 口臭が強い
- たばこを吸っている

「1つでも」といわれると、かなりの人が口呼吸予備軍になることが分かります。また、おしゃべりをしているときは、誰もが口呼吸になっていますし、いびきや歯ぎしりなど、自分だけでは確認が難しいものもあります。

そこで、もう1つ、簡単に口呼吸を見分けられる方法があります。まず、軽く口を閉じてください。そのとき、舌先はどこに当たっていますか。

- ①前歯の裏
- ②上あごについでいる
- ③分からない

同じ質問をした調査で、一番多かった答えは①の前歯の裏でした。しかし、正しい位置は②の上あごについでいる、です。②以外の方は、「低舌位」といって、舌があるべき場所より低い位置にある状態です。この位置に舌がある人は、口呼吸予備軍だといってよいでしょう。

では、正しい舌位置をとる練習をしてみましょう。まず、口を軽く開いて、舌で「タン、タン」と音を立ててみてください。このとき、音が出る前に最初に当たっているところが、正しい舌位置です。

いつもこの位置に舌があるようにすれば、自然と鼻呼吸ができるようになります。舌位置を改善して、口呼吸を鼻呼吸に変えていくための体操が、「あいうべ体操」なのです。

正しい舌先の位置を探そう



3 毎食後 10 回の「あ・い・う・べ」で、

免疫力を上げよう

「あいうべ体操」は、舌位置を改善して口呼吸を鼻呼吸に変えていくために行う顔の体操です。

やり方は簡単。

- (1) 「あー」と口を大きく開く
- (2) 「いー」と口を大きく横に広げる
- (3) 「うー」と口を強く前に突き出す
- (4) 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

この4つだけです。ただし、力いっぱい行ってください。

「あ」は、普段より大きめに口を開いて、下あごをより下側に引くようにするといいでしょう。

「い」は、首に筋が張るくらいまで、唇を横にグッと開きます。口角の高さが左右同じになるように。

「う」は、唇を丸くして、しっかり前へ、タコのように突き出してください。

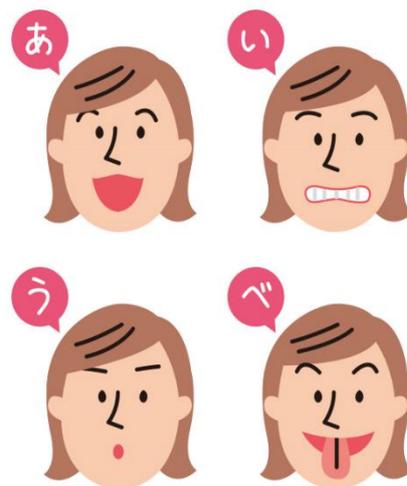
「べ」は、あごの先を舐めるつもりで、舌を下の方に思い切り伸ばします。

この「あいうべ」4文字を1セットとして、4～5秒で行います。毎食後に1分行うとすれば、10回ずつ。1日で30回はできる計算です。この体操のよいところは、いつでもどこでも道具がなくてもできることです。運動のコツとしては、大げさにやること。最初のうちは表情筋や舌筋が筋肉痛になることもあるかもしれません。

数カ月続けていくと、自然と鼻呼吸で過ごす時間が長くなります。高齢者施設で実施し、インフルエンザの患者が減ったという事例もあります。口まわりの筋トレは、高齢者などに起こりやすい誤嚥性肺炎の予防にもつながります。福岡市内の小中学校で導入したところ、インフルエンザの罹患率が大幅に下がり、学級閉鎖減少の実績もあります。

老若男女、いつから始めても効果が期待できる「あいうべ体操」。次の食後から始めてみてはいかがでしょうか。

参考：『呼吸にまつわるふかーい話』（今井一彰著／不知火出版）



【おろしまち保健室】次回の開催日

12月13日(木) / 2019年1月17日(木)

両日とも 13:30～17:00 卸町会館3階 第三会議室にて

仙台卸商健康保険組合：984-0015 宮城県仙台市若林区卸町2-9-5

TEL：022-235-5896