

## 鼻呼吸しましょう！

福岡のみらいクリニック院長・今井一彰先生のお話を伺い、鼻呼吸生活を始めてから2か月が経ちました。今井先生から教わった、①あいうべ体操、②寝るときのマウステーピング、③ソンバークの点鼻を実践して、変化を実感しています。

まず、風邪をひきにくくなりました。例年だとこの時期、喉が痛くなってよく風邪を引くのですが、夜サージカルテープを口に貼って寝るので、睡眠中、口が開きません。なので朝起きたときに口内が乾燥しているということがなくなりました。

また、日常的にも口をしっかりと閉じていられるようになったので、リップクリームがほとんど必要なくなりました。

さらに、「あいうべ体操」をすると体が温まるので、冷えが改善されて快適に過

ごせるようになっていきます。

◎ ◎

「あいうべ体操」とは、口周辺と舌の筋肉を鍛える体操です。「あー」「いー」「うー」とそれぞれ1秒くらい大きく表情筋を動かし、「べー」で舌を伸ばします。

現代人の8割は舌が下がった状態にあり、これが「口が半開き」の原因になっているそうです。しかし、「あいうべ体操」を毎食後10回することで、筋肉が鍛えられ、自然に口を閉じていられるようになります。

今井先生は、アトピー性皮膚炎やリウマチ、喘息、うつ病、潰瘍性大腸炎など、さ

まざまな病気が、「あいうべ体操」を実践することで劇的に改善した事例を紹介されていました。また、福岡県や長崎県の小学校では、インフルエンザにかかる児童が激減した事例もあるそうです。

◎ ◎

なぜ、これほどまでに劇的な効果があるのかというと、さまざまな病気の原因が口呼吸にあるからだそうです。口呼吸をしたり口が半開きになっていたりすると、口腔粘膜が乾燥してしまい、これが身体に悪影響を及ぼします。

一方、鼻呼吸をすると、吸気は加湿され、空気中のほこりや花粉、細菌やウイルス

などは鼻毛と粘液によって除去されます。鼻が天然のマスクの役割を果たすのです。

鼻呼吸の効果を調べてみたところ、日本免疫病治療研究会会長の西原克成先生の著書に出会いました。

西原先生も口呼吸によって、「運動能力や学力の低下」「肌荒れや肌のくすみ、ふきでもの、アトピー性皮膚炎」「慢性の風邪の症状」「いびき、歯ぎしり」「無呼吸症候群」などが引き起こされると書かれていました。

なお、宮崎では「口からはじめる健康づくり」と題して3月17日9時から宮崎県歯科医師会館で今井先生の講演があります。興味のある方は宮崎県歯科医師会のHPをご覧ください。

(編集部/西畑良俊)