



鼻呼吸していますか？～口呼吸の危険性～



皆さんは、鼻呼吸ですか？口呼吸ですか？

ほとんどの人が、「私は鼻で呼吸している」と思っているのではないのでしょうか。ところが、無意識のうちに口呼吸をしているという人がかなり多く、日本人の半数以上が口呼吸をし、小学生以下に至っては、8割が口呼吸をしている状況だということです。そして、その口呼吸が、さまざまな病気の原因となっている可能性があることがわかっています。

《口呼吸チェック》

- | | | |
|------------------------------|----------------------|-----------|
| 1.無意識のうちに口が半開きになる | 2.唇がカサカサに乾燥している | |
| 3.朝起きた時に、のどがヒリヒリ痛む | 4.鼻の穴を意識して動かすことができない | |
| 5.唇を閉ざすと、あごのとがったところに“梅干”ができる | | |
| 6.鏡を見ると、口が「へ」の字だ | 7.クチャクチャと音を立てて食べる | |
| 8.いびきをかく | 9.唇の厚さが上下で著しく差がある | 10.受け口である |
| 11.歯並びが悪い、または前歯が出ている | 12.片方の歯で噛むくせがある | |

以上の項目の中で、一つでもあてはまるものがあると、要注意ということです。みなさんは、いかがでしたか？

《鼻呼吸と口呼吸の違い》

■鼻呼吸

●吸い込んだ空気の除塵をしてくれる

私たちが、吸い込む空気には、さまざまな病原菌が含まれていますが、病原菌の50～80%は鼻の粘膜に吸着され、処理されます。

●吸い込んだ空気の加湿をしてくれる

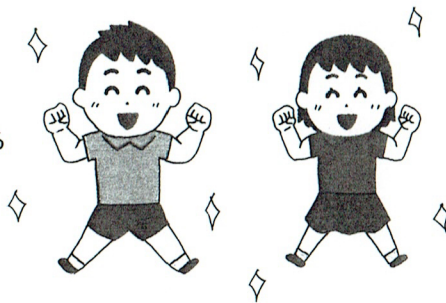
鼻呼吸の場合は、冷たくて乾いた空気でも、鼻腔で暖められ、湿度を含んだ状態で、のどまで到達します。加湿が不十分だと肺胞の粘膜になじみにくく酸素がスムーズに吸収されません。

●病原菌の繁殖を抑える

吐く息も、鼻腔を通ることで、鼻腔を適度に乾燥させ、カゼのウイルスなどの病原菌の繁殖を抑える効果を発揮します。

その結果……●免疫力向上

- からだに十分な酸素が吸収される
- 脳が活性化され、筋肉も生き生きする



■口呼吸

●病原菌が白血球の中に入り込み、全身に運ばれてしまう

口から吸引した空気は、そのままのどまで行ってしまい、のどの粘膜が、さまざまな病原菌に無防備におかされることになります。そしてこうした病原菌が白血球の中に入り込み、全身に運ばれてしまいます。

●のどを乾燥させ、加湿不十分な空気が肺に入る

のどには、温度、湿度の調節機能がないので、ほほ吸い込んだときと同じ状態の空気がのどを直撃し、のどを乾かしたり、冷やしたりして、リンパ組織に損傷を与えます。

●鼻腔や副鼻腔に細菌やウイルスが増殖しやすくなる

空気が鼻腔を通らないと、汚れがたまり、常にじめじめした状態になるため

その結果……●免疫力低下

●酸素が吸収されにくい



口呼吸によって引き起こされる病気の主なものは、リウマチ、ぜんそく、花粉症、アトピー性皮膚炎などのアレルギー疾患ですが、肺炎や腎臓も引き起こしやすく、さらに糖尿病や高血圧症、白血病、悪性リンパ腫、潰瘍性大腸炎などの原因にもなるとされています。

《鼻呼吸への矯正方法》

●1日3回、合計1時間ほど、口を閉じてガムをかむ

砂糖を使わないキシリトールガムがよい ※強く噛み過ぎないように気を付けましょう

●食事の際は、姿勢を正して、口を閉じ、一口30回程、両側で噛んで食べる

今の大人は5回から10回程度しか噛まず、しかも片側で口唇を開いたまま食事をする人もいるので、子供もそれに習います。食事の作法を復活させましょう。

●医療用テープを口に貼り、そのまま、日常生活をする

このとき、すぐにはずれるように、ゆるめに貼ることを忘れないでください。くしゃみをしたときに鼓膜をやぶってしまう危険性があります。

鼻呼吸への矯正は2週間から4週間で、効果は現れてきます！

また、この矯正を数時間おこなっただけで、矯正前と比べ、握力、背筋力などの体力や、計算力などの集中力が高まるという結果も報告されています。口呼吸時には、からだに必要な酸素が十分吸収されておらず、酸素不足で能力が落ちていたと思われます。



口呼吸から鼻呼吸に転換するというのは、簡単な健康法です。そうすることで、体質が改善され、体力、集中力もアップするので、この努力は、親子で、ぜひとも実践しましょう！！