

正しい呼吸!

鼻呼吸に正さないと健康長寿は望めない

本来、口は食べるための、鼻は呼吸するための器官です。この当たり前のことを守らないと、つまり口で息をしていると、いろいろな病気を引き起こす原因になるのではないかと思いついたのは、口腔科にいた学生のころでした。やがて歯並びも口呼吸と大いに関係があることがわかり、それが免疫病にもつながることに気がついたのは今から35年ほど前です。

なぜかといえば、口呼吸は、吸引した空気をそのままのままで通してしまい、のどの粘膜がさまざまな病原菌に無防備に冒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。また、のどには、温度、湿度の調節機能がないので、吸い込んだときとほぼ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。

一方、空気が通らない鼻腔や副鼻腔は、汚れ

がたまってつねにじめじめした状態になり、細菌やウイルスが増殖しやすくなってしまいます。

このため、口呼吸を常習とすると、「横向き寝・伏せ寝」や「片噛み」の癖が連鎖して起こります。そして鼻が曲がり、顔や背骨も歪み、鼻孔も小さくなってしまいます。また、運動能

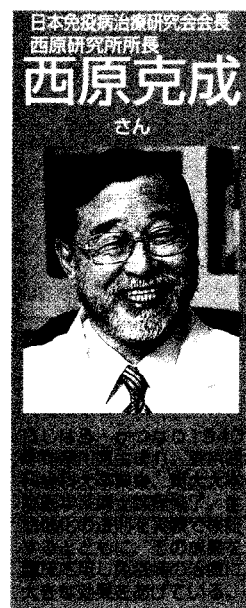
口呼吸の自己診断法

自覚症状	ハイ	イイエ
唇の厚さに上下で著しく差がある		
受け口である		
歯並びが悪くて前歯が飛び出ている		
片噛みである		
横向き寝・伏せ寝の癖がある		
いびきをかく		
無意識のうちに口が半開きになる		
いつも唇が乾いてカサカサしている		
朝起きたときにのどがヒリヒリする		
食べるときにクチャクチャ音をたてる		

※ひとつでも該当する人は要注意です*

力や学力の低下、いびきや歯ぎしりなどの原因になるほか、扁桃リンパ輪の感染のため慢性的な風邪症状や、アトピー性皮膚炎などのさまざまな免疫病の原因となります。

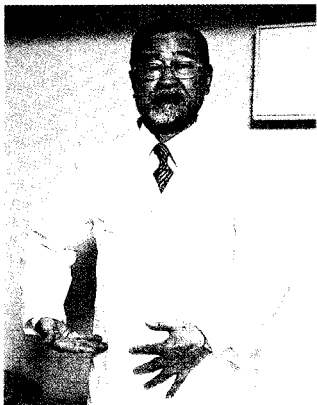
これに対して、鼻呼吸の場合は、吸い込む空気に含まれている病原菌の50〜80%を、鼻の粘膜が吸着、除塵機のような役割を果たしてくれます。また、冷たくて乾いた空気でも鼻腔で温められ、湿度を含んだ状態で、のどまで達します。加湿が不十分ですと肺胞の粘膜になじみにくく、酸素がスムーズに吸収されません。それから、吸い込む空気だけでなく吐く息も鼻腔を通りますので、鼻腔が適度に乾燥し、風邪のウイルスなどの病原菌の繁殖を防ぎます。当然、免疫力が強化され、脳や内蔵の活性化も促されます。また、顔の歪みや肌荒れなども防ぎ、美容の面でも非常に効果的です。ですから、私は、鼻呼吸のことを「美呼吸」と呼んでいます。



●横隔膜呼吸の方法



①
尿道と肛門と唇を閉め、右手を横隔膜に左手を腹部にあてて、大きく息を吸い上げます。



②
大きく息を吸い上げたら、右手を①の図の位置から②の図の位置にすくと落とします。

日本人の半数以上が口呼吸者！ 鼻呼吸に矯正する方法は：

ところが、最近では、日本人の半数以上が無意識のうちには口呼吸をしています。この原因のひとつは離乳食にあります。本来、赤ちゃんというのは、母乳やミルクを飲んでる間は、口を使えないこともあり、無意識のうちに鼻で呼吸をしています。ところが、1年もたたないうちに離乳食にかえ、スプーンなどを使うようになると、鼻呼吸が定着する前に口呼吸を覚えてしまいます。

こうした弊害については、欧米では早くから指摘されており、3〜4歳までの子どもにはおしゃぶりなどをくわえさせることが常識とされています。

では、無意識のうちに口呼吸をしている人に矯正法はあるのでしょうか。それには、以下に紹介するグッズを利用するのが最適です。

- ノーズリフト……強制的に鼻を高くして口呼吸を矯正する装置です。
- プレストレーナー……睡眠時に口を閉じ、正しい鼻呼吸を身につけるための装置です。
- ネルネルテープ……就寝時に口に貼るだけ

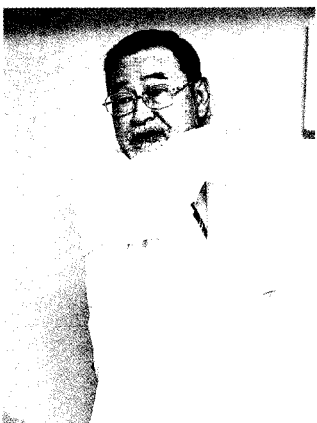
で、鼻呼吸の習慣づけの手助けとなります。これらのグッズを併用、あるいは症状に合わせて使い分ければ、短期間で口呼吸が改まり鼻呼吸となります。

実際、喘息発作が治まった5歳の少女、中学時代からのアトピーが治った25歳の会社員など、鼻呼吸に改善したことにより、さまざまな「口呼吸病」が治癒した例が、私が診察し指導した人たちだけでも多数あります。

それからもうひとつ、腹式呼吸の効果がいろいろありますが、私はそれよりも、鼻呼吸と横隔膜呼吸を連動させた呼吸を1日10分ぐらい実行するようお勧めします。尿道と肛門と唇をしっかりと閉め、鼻と横隔膜を連動させて行う呼吸法です(写真参照)。酸素不足になりがちな腸の静脈(門脈)に新鮮な酸素を含んだ空気―新鮮な酸素を含んだ血液を送り込むことができます。

さて、読者のみなさんも、無意識のうちに口呼吸をしていませんか。41ページの「口呼吸の自己診断法」で確認してください。ひとつでも思い当たることがあれば口呼吸者だと判断すべきです。そういう人は一刻も早く鼻呼吸に矯正してください。それが長寿の秘訣です。

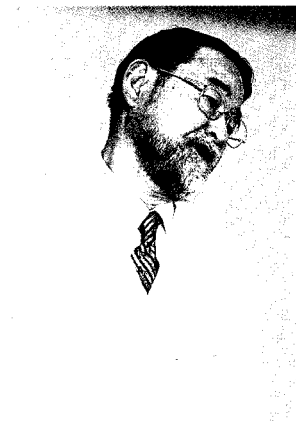
●横隔膜呼吸体操



延髄と副腎を左右の腕で8回交互にゆっくり軽く叩きます。これらの4つの体操は美容のうえでも効果が大きく横隔膜呼吸体操であるとともに、「笑呼吸体操」であるともいえます。



再び横隔膜呼吸(右端の写真)を8回行った後、右手を左足のかかと、左手を右足のかかとに運ぶ体操です。腹腔内神経を活性化させます。



首を左右に8回ずつゆっくりと回します。



肺全体をぐっと上げるために、両手を上げて、鼻を広げるようにしながら深呼吸を8回繰り返します。これが横隔膜呼吸体操の基本で腹が引き締まります。