

# 口呼吸が

# アレルギーの原因!?

アレルギー症状の原因の一つに、「口呼吸」があげられます。

鼻から吸いこまれた空気は、繊毛と粘液によつてろ過され、ホコリやバイ菌のほとんどは、鼻水と一緒に出てきます。さらに、扁桃腺では、白血球がウイルスや細菌を無毒化します。

ところが、口で呼吸をすると、扁桃腺がバイ菌の巣になって空

気中のバイ菌がそのまま気管や肺に入り、体内の免疫機能が低下し、アレルギー症状が起こりやすくなるのです。

そこで、鼻呼吸を習慣づけるためのトレーニング法をご紹介します。

## 鼻を洗浄する

①仰向けに寝て、片方の鼻の穴

に目薬を1〜2滴落とし、そちらの鼻だけをかみます。

目薬は、涙とほぼ同じ濃度の食塩水ですから、鼻に負担がかかりません。

②もう片方の鼻の穴に、同じように目薬をたらし、その鼻だけをかみます。

③これを1日3〜4回繰り返します。

## 鼻呼吸の仕方

- ①肛門と尿道をキュッと締め、背筋を伸ばし、胸を張ってあごを引きまます。
- ②口を閉じ、上下の歯を1ミリほど開けます。
- ③横隔膜を上上げるようにしながら、鼻から息を吸い、吐きます。
- ④いつも口を閉じることを心がけましょう。幼児には、おしやぶりをくわえさせておくことが効果的です。
- ⑤食事のときは、唇を閉じて両側で噛みましょう。
- ⑥眠るときは口が開かないように、口唇テープ（専用）を唇に貼ります。

## 横隔膜呼吸体操の仕方

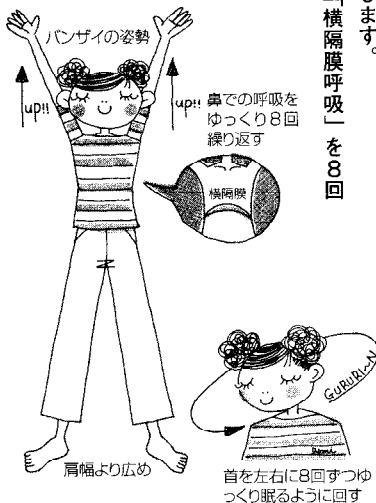
- ①足を肩幅より広めに開いて立ちバンザイの姿勢をとります。
- ②肛門と口を閉じ、横隔膜を上げるようにして、鼻での呼吸をゆっくり8回繰り返します。
- ③首をゆっくりと、左右に8回ずつ回します。

④最初の「横隔膜呼吸」を8回

繰り返します。

⑤この運動を、1回3分間、1日に3回繰り返すと効果的です。毎日、これらのトレーニングを積むことによつて「鼻呼吸」を習慣づけ、アレルギー症状の起こりにくい体質への改善を心がけましょう。

## 免疫力アップに役立つ横隔膜呼吸体操



終わったら、横隔膜呼吸を8回行う