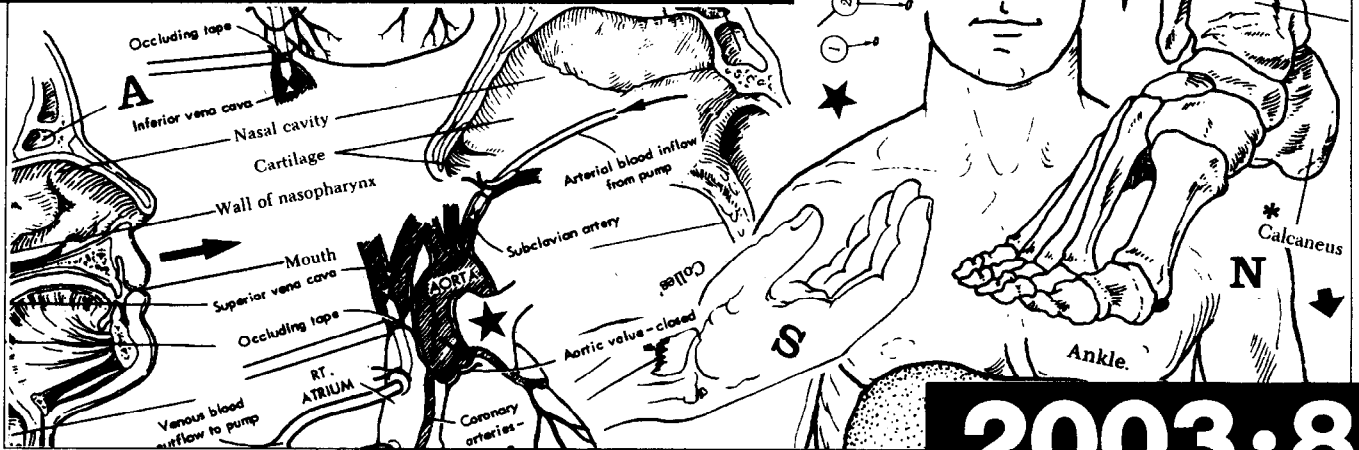


Information PLAZA



「口呼吸」が健康に及ぼす影響について

西原研究所所長 西原 克成

はじめに

哺乳動物で口で呼吸が出来るのは、1歳以後の人類だけですが、今日のわが国では、育児法の誤りで5か月からせつせと赤ちゃんを口呼吸にしています。哺乳動物の赤ちゃんは、母乳のみで乳児期を生活するのが原則です。早期にスプーンで離乳食を与えると、口呼吸と丸のみの悲惨な人生が始まります。まず、口呼吸にともなって鼻閉が始まり、かぜの症状とともに消化出来ない離乳食のために緑便になり、手足が冷たくなって、低体温児となります。腹が苦しいからうつぶせ寝になってしまうと、鼻がうっ血して塞がり、ますます口呼吸が助長されます。

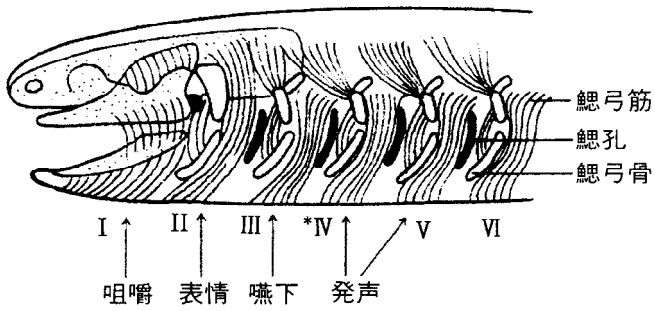
口呼吸の弊害はアトピー、喘息、小児リウマチ、白血病、夜尿症、腸炎、尿路感染症等、いわゆる感染症と免疫病のすべてです。「三つ子の魂…」といわれる乳幼児の完成期の2歳半までを、このように誤って育てるようになった昭和55年ごろか

ら、子どもの受難の時代が始まっています。口呼吸の低体温児は、冷たい飲食物が手ばなせなくなり、その結果、低血圧で頭脳不明析、感情の鈍磨、睡眠障害と慢性的なかぜの症状につづくアレルギーマーチが発症します。どうしてこのようになるのかを解説します。

ヒトの呼吸器と口呼吸

まず、呼吸器の成り立ちを、原始脊椎動物を代表するサメとヒトで比較してみましょう。

サメの6つある鰓孔と鰓の腺と筋肉が、すべてヒトの呼吸や聴覚、咀嚼、会話を司る器官や装置、血圧・体温の調節（頸洞）、白血球を作ったり、抗体を作る装置（扁桃腺）、ホルモン（上皮小体）や血液分化器官（胸腺）や肺へと分化します。最初の鰓孔が耳となり、耳小骨筋も鰓の呼吸筋が担当します。内耳も鼻腔・副鼻腔と交通して、ともに呼吸繊毛上皮で内面がすべて覆われ、ここで皮膚呼吸のように酸素交換を行っています。鼻腔・



◀鯀弓筋の変身

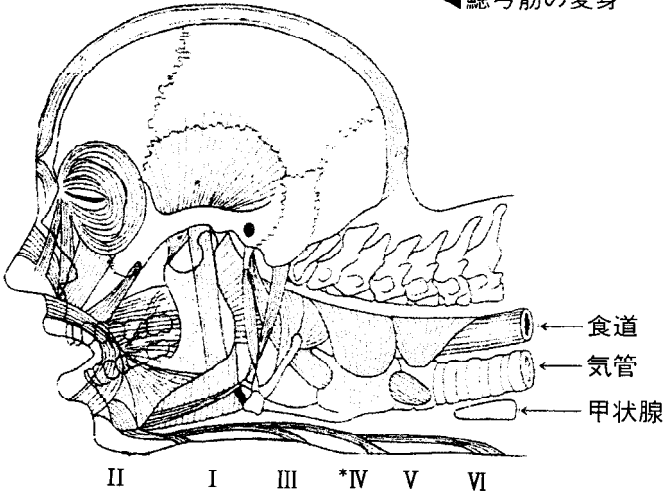


図1 サメの鯀腸筋とヒトの顔の筋肉 原図：三木成夫

副鼻腔・内耳を囲む骨は、子どもが成長するとともに骨に含気囊が入り込み、薄い紙ほどの皮骨で形成されるようになります。鼻で呼吸すると、この蜂の巣状の内耳と副鼻腔・鼻腔周囲の空洞内の空気がその流体力学エネルギーで瞬時にして入れ換わり、この骨内で呼吸をするとともに温まって、繊毛細胞ですでに浄化された空気が喉から気管を通って肺に入ります。この時に鼻咽腔を取り囲む扁桃組織（5種類のワルダイエル扁桃リンパ輪）でさらに浄化され、ウイルスと細菌が扁桃に取り込まれた後に気管に入ります。口で呼吸をすると、骨の蜂巣の空気も副鼻腔・鼻腔の空気もよどんで、分泌物が貯まり、バイ菌やカビやウイルスがここに巣食いますと、鼻と副鼻腔と内耳が駄目になります。一方、口から吸われた空気は、食べ物用のつるつとしたのどの扁桃粘膜を素通りして一気に気管に入ります。気管は、鼻や内耳と同じ呼吸用

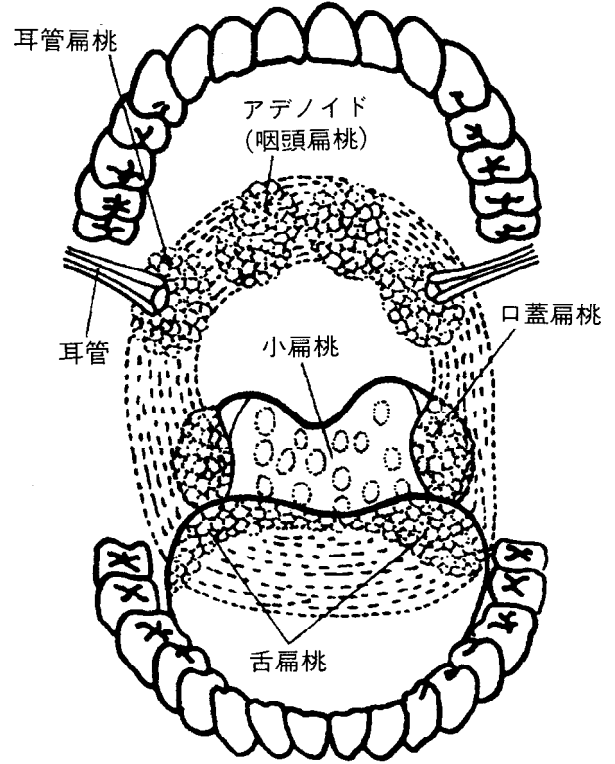


図2 ワルダイエル扁桃リンパ輪の断面図

の繊毛細胞で出来ていますから、冷たい排気ガスの毒物の入ったバイ菌やほこりだらけの空気が気管の粘膜をいためつけますと、気管支炎や間質性の肺炎、喘息が起きます。

現代医学では、検査はよくしますが、昔の医学と違って、患者の身体をくわしく観察することが極端に減って来ています。外呼吸器の疾患は鼻閉を含めた鼻の病気から、咽喉部・気管・気管支・肺の障害までが含まれます。これらの患者の第一の特徴は、口呼吸を常習とする習慣をもつことです。特に睡眠中に口呼吸をする人に好発するのがこれらの疾患です。口呼吸を続けると出っ歯と顔のゆがみが随伴し、やがて喘息姿勢となり、ねこぜ、ガニ股、脊柱側彎、骨盤のゆがみを発症します。これは、うつぶせ寝か横向き寝のために、自重（自分の体重）で顔や背骨がつぶれるためです。

口呼吸習癖を治すのは至難のわざです。寝相を

治すことが難しいからです。これは早期(5か月)の離乳食で、消化出来ない物を丸のみにさせられたために腹が苦しくてうつぶせ寝習慣がついたためです。口呼吸習癖は必ず片噛み習慣を連鎖し、片噛み側を下にして寝る習癖を連鎖します。3つの習癖の連鎖を矯正することは非常に困難です。口呼吸児はしばしば低体温・無気力児となり、時に冷血漢となります。早急に育児法を昔の日本の母乳中心で2歳半まで育てる方法に戻さなければ、日本の子は駄目になってしまいます。

—— 口呼吸によるさまざまな影響 ——

口呼吸で何故このようなことが起きるのかを説明します。口呼吸を続けると、鼻腔・咽頭部にある扁桃リンパ輪周囲の空気がよどみ、常時常在性の細菌やウイルスが扁桃リンパ輪に巣食っています。元々この扁桃リンパ輪には、白血球がまつまっている細胞があって、ここで細菌をつかまえて白血球が消化して分泌型のインムグロブリンA(免疫蛋白質A-IgA)を作り、唾液と涙と涙に流すところです。口呼吸では、唾液と涙と涙が枯れてしまうと、この免疫蛋白質Aは行き場を失うので、血液に吸収されます。同時に扁桃の細胞の機能がおとろえるため、雑菌が細胞内にどんどん入って来て、免疫蛋白質Aと反応したり白血球に取り込まれると、血液に乗って体中にこの感染した白血球がばらまかれてしまいます。腎臓にIgAが行きつくと糸球体をこわしてしまいます。これが日本人に多い透析の必要なIgA腎症です。

感染した白血球が甲状腺に流れれば、甲状腺炎、甲状腺腫、バセドウ氏病、血管に巣食えば動脈症、レーノー症(脈なし病)、心臓に巣食えば心筋症、膵臓に巣食えば膵炎、糖尿病を発症します。のどの扁桃から入り込む細菌の特徴は、酸素の好きな好気性菌です。細胞呼吸を担当する細胞

小器官のミトコンドリアは、元々太古の昔に、大型細胞生物に寄生した好気性の細菌と考えられています。のどから入る常在性の好気性菌が、白血球に乗って体中に運ばれて、白血球を介して体中の細胞が感染すると、細胞呼吸のミトコンドリアはバイ菌に酸素を横取りされて、働きがうまくいかなくなります。ミトコンドリアというのは、生命が生きていく上で最も大切なエネルギーを産み出す装置です。各器官や特殊に分化した細胞の最も大切な機能はすべてミトコンドリアが担っているのです。口呼吸で扁桃が不顕性(はつきりしない)感染を起こすと、各器官や細胞の特殊な機能がこわれてしまいます。これが従来、自己免疫病と呼ばれていた病気の本態です。

口呼吸以外に腸内細菌やウイルスが血液に入り込むのが冷たい飲食物中毒です。腸を1℃~2℃体温より下げると、腸扁桃のパイエル板のM細胞から細菌が細胞に侵入して、白血球に乗って体中をめぐる。皮下に流れつくとアトピー性皮膚炎を生じ、関節にたどりつけばリウマチ、血行性に腸をいためれば潰瘍性大腸炎、気管支や喉・肺に巣食えば喘息や気管支炎、間質性肺炎になります。皮膚と脳と眼・耳の神経は外胚葉に由来しますから、アトピー性皮膚炎をあなどって無茶なスポーツをすると、眼の網膜や脳にアトピー性皮膚炎と同様の炎症を生じ、失明したり失神する患者さんもいます。

—— 口呼吸改善の必要性 ——

口呼吸を鼻呼吸にし、骨休めと腸の保温をしただけで難病をいともたやすく治すことが出来ます。口呼吸では腸も泌尿生殖器もやられます。クローン病・潰瘍性大腸炎も子宮内膜症も尿路感染症もみな等しく、殆ど同じ治療法で治すことが出来ます。

このように、口呼吸と冷たい物中毒で頭がぼろぼろとして体中の不調となるのが、腸内細菌の不顕性の感染によることが学問的に解明されたのは、かなり最近のことです。脳の血管障害の低体温療法でこのことが明らかとなりました。体温を1℃～3℃下げて脳外科手術を行って、36.5℃に戻すと死んでしまうのです。よく調べたら腸内細菌が血中に充満していて、白血球は体温が1℃下がると全く食能を失うということが明らかとなりました。腸内洗浄をして、体温を戻して、はじめて手術から生還出来たのです。原始脊椎動物の冷血動物の白血球がまさに低体温のヒトのそれと同じなのです。口呼吸を常習にしたり、腸を冷やしたり、低体温だと体中をバイ菌がわが物顔で生き生きと生活しているということが明らかとなったのです。

こうして、自己免疫病といわれていた訳のわからない難病が、ただの自己の腸内細菌の不顕性の感染であったことが明らかとなりました。冷たい物中毒とは、寒冷エネルギーによる細胞呼吸代謝の麻痺を生じることで、しもやけに代表されるミトコンドリアの代謝障害です。このほか重力エネルギーの作用で、児童の造血系が大きく障害されます。具体的には骨休め不足、つまり睡眠のでたらめで、学童は12時間前後の睡眠が必要です。口呼吸は、再々述べた通り好気性菌の感染による細胞呼吸ミトコンドリアのエネルギー代謝の障害によるものです。



エネルギー代謝に必要な食物の食べ方も今日の育児法の誤りで、ほぼ完全に駄目になっているのが今の学童です。5～6回しか噛めない丸のみ人生は、5、6か月から始まる離乳食の誤りに原因があります。母乳のみしか飲めない時期に固形物をスプーンで与えることによる悲劇が、今日も日常的に推奨されているのです。噛まない食べ方は、エネルギー源となる食物の腸の消化がうまくいなくなると、エネルギー代謝はやはり不調となります。早急に一口30回口唇を閉じて咀嚼する訓練を始めなくてはなりません。

今日のわが国の大人も子どもも大半が半病人となっているのは、エネルギーの摂取の誤りとエネルギー代謝の障害によることが、これでおわかりでしょう。