

日本人で完璧に鼻呼吸の人はほとんどいません。睡眠中も一晩中鼻呼吸を続けられる人がいないのです。いびき、歯ぎしり、横向き寝、うつぶせ寝の人は、必ず口呼吸となります。常時鼻呼吸のできる人は、寝相がよくて上向き寝で両側噛みで、口元も引き締まってスマートです。眼が生き生きと輝いて、姿勢もよくて体内の細胞呼吸が活発ですから、さわやかに健康的です。口呼吸の人は、顔色がすぐれず、むくみがちで顔も体もたるみます。たらこ唇で眼に光がなく、出っ歯で猫背、脊椎側弯で顔がつぶれ腰骨も歪んでいます。どうして口呼吸



② 免疫力があがる鼻呼吸

鼻呼吸できない日本人

が日本人に多いのかといいますと、食べ方と眠り方の作法がでたらめのためです。片噛みが続いていると横向き寝となり、枕が硬いとこれで顔と背骨がゆがみます。

昭和五五年以後生まれの今の日本の子どもは、子育て法に六つの誤りがあるために、ほぼ全員が口呼吸、横向き寝で、腸がこわれて低体温でアトピーや喘息のアレルギー体質になってしまっています。一九七六年にアメリカで健康に育っていた乳児があちこちで死亡する乳児ボツリヌス症事件が発生しました。直ちに原因究明のための調査団が組織されました。調査の結果明らかとなったことは、発症した赤ちゃんは皆ハチミツをそのままミルクに混ぜて飲んだ子でした。母乳で育っていた子は死なず、人工栄養の

赤ちゃんが多数死にました。調査報告で明らかになったことは、二歳半までの赤ちゃんの腸が未完成で、腸の粘膜上皮が成体型とは異なりパイエル板のM細胞が多数露出していて、消化されたアミノ酸以外に未消化で抗原性のある蛋白質やボツリヌスの芽胞までもそのまま吸収してしまうことが明らかとなりました。乳児に必須の栄養がたんばく質でなくてアミノ酸であることが明らかとなったのです。質のよい母乳に含まれている蛋白質だけは赤ちゃんの胃液は消化できることも明らかとなり、これを機にアメリカでは、それまでの三〜四カ月からの離乳食を勧めるスホック博士の育児法を追放し、二歳半まで母乳中心とし、五歳までハチミツを与えないようにしました。

この事件のあった四年後にわが国は、アメリカで追放されたスポック博士の育児法を、厚生省が一〇〇%母子健康手帳に導入しました。これでわが国の子どもが、完璧な口呼吸、丸燕み、緑便で冷たい物中毒の低体温児になってしまいました。大半の子がアトピー・喘息・睡眠不良・低体温・無気力で頭がボーとした子に育ち、学力の低下が著しく、中学・高校生ではアメリカの子の三分の一の学力となつてしまいました。わが国の国力の衰退は日本小児医学の子育ての崩壊にその原因があつたのです。このスポックの育児法は、昭和四十一年に高津教授（東大小児科、当時）によって翻訳され、昭和五年に小林昇教授（東大小児科、当時）によって母子健康手帳に導入されました。これで低体温に育つた三五歳以下の多数の人が、冷血漢となつてさまざまな凄惨な事件を起こしています。

わが国の育児法には、先進文明国にはない六つの誤りがあります。この誤りゆえに先進国のなかで、わが国だけに口呼吸がやたらに多くて、この結果起こるアレルギーマーチや透析の必要な腎臓疾患がむやみに多いのです。日本の復興は子育てを正すこ

とから始めなければなりません。

- ① 離乳食を五〜六カ月から始めると、赤ちゃんは嫌がる食物をスプーンで丸のみしながら口呼吸が身につけてしまいます。スプーン、コップ、ストローは二歳からにしましょう。消化できない食物のために緑便になり、低体温となり、腹が苦しいため俯せ寝になります。俯せ寝では完璧に鼻閉のため口呼吸習慣が付きまます。
- ② 乳首型のおしゃぶりを一歳で取り上げずに三〜四歳まで使わせ、常時おしゃぶりを舌でなめさせたり、くわえさせて育てる。ただしスプーンや棒状のものを排除する。乳首型おしゃぶりを早期に取り上げると、咀嚼力がつかず舌の発達が悪くなり、完璧な口呼吸を覚えてしまいます。口呼吸でも低体温になりますから、一生涯にわたり難病と友だちになって無駄な人生を過ごすことになります。
- ③ はいはいとおんぶとだっこを充分にして、ゆりかごでゆすって手足をよく動かして寝かせる。こうすれば絶対に突然死は起こりません。
- ④ 早期に立たせたり歩かせたりせず、二歳半まで大人とともに歩かせない。やむ

を得ないときは乳母車を使う。はいはい不足で立たせると頸洞の未発達で低血圧児となります。

- ⑤ 俯せ寝にしないで上向き寝とする。俯せと横向きで背骨と骨盤がゆがみ脊椎側弯・前弯になり、口呼吸となります。
- ⑥ 冷たいミルクを与えない。二歳半まで与えるミルクは厳密に四〇℃で、冷えたら温かいものに変える。三六℃のミルクでは低体温児となります。低体温の母親（三五・五℃）の母乳は腸内細菌を多数含むため赤ちゃんは母乳でアトピーになります。こうして育つた低体温児は、口呼吸で顔がつぶれ、歯型がゆがみ、脊骨が曲がり骨盤がゆがみ、真直ぐに歩けない子になります。また、ぐっすり眠れない冷たい物中毒の子になります。脳の体温中枢と睡眠中枢が互いに深く関連しているためです。低体温になると冷血動物の爬虫類やサメのようになり、温かい飲み物を受けつけなくなります。冷血動物の如く口呼吸で感情が鈍麻し、うつ病傾向になり早期から性行動に走るようになります。まさに口呼吸恐るべし。早く鼻呼吸に切りかえましょう。