

呼吸を大切に



口呼吸が習慣化してしまっている人が増えているようです。

最近では、マスクによる息苦しさもその理由の一つ。

呼吸を意識して、元気な毎日を送りましょう。

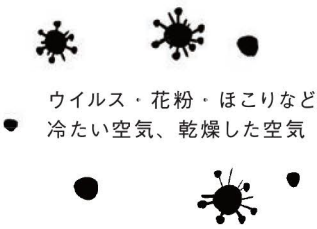
“口呼吸”は万病のもと

気がついたら、口の中が乾燥している—もしかすると口呼吸をしているのかもしれない。本来、私たちの呼吸の基本は鼻呼吸。鼻は、外から侵入しようとする花粉やほこりのほか、ウイルスや細菌などの病原体をブロックするフィルターの役割を担っています。また、乾いた空気に湿り気を与え

たり、適切な温度に調節したりして、肺の負担を軽減しています。

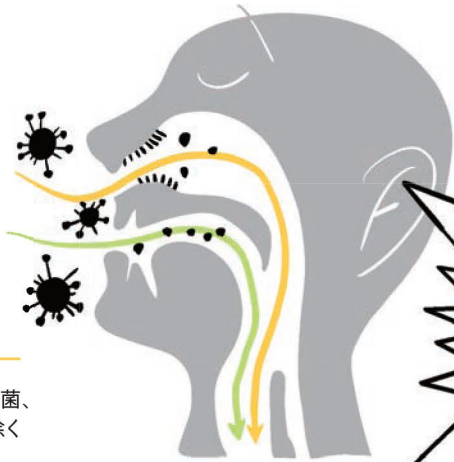
こういった鼻のフィルター機能を通さず、外気を直接体内に取り込む口呼吸では、感染症やアレルギー性疾患、呼吸器系疾患などのリスクが高まり、体調を崩しやすくなってしまいます。

鼻呼吸と口呼吸



鼻呼吸

- 鼻毛や粘液などで、ウイルスや細菌、花粉、ほこりなどの異物を取り除く
- 温度や湿度を調節する



口呼吸

- ウイルスや細菌、花粉、ほこりなどを直接体内に取り込んでしまう
- 乾いた冷たい空気そのまま入るため、肺や気管に負担がかかる

口呼吸だと……

- 感染症にかかりやすくなる
- アレルギー性疾患、呼吸器系疾患などのリスクが高まる
- 虫歯や口臭の原因にも



マスクのつけ方も意識しましょう

慣れない息苦しさと、口呼吸の原因にもなってしまうマスク。つけ方を意識して、上手に感染対策をしましょう。

表裏を確認してつける

マスクの表裏を誤ってつけると、より息苦しくなる上、感染対策としても不十分に。表裏をきちんと確認しましょう。

周囲に人がいないときははずして鼻呼吸を意識

周囲に人がいない屋外では、適宜マスクをはずして鼻呼吸を意識するとよいでしょう。熱中症予防にもなります。



“鼻呼吸”を意識して、いつまでも元気に！

1. 鼻づまりなどの症状がある方は、医療機関で治療を

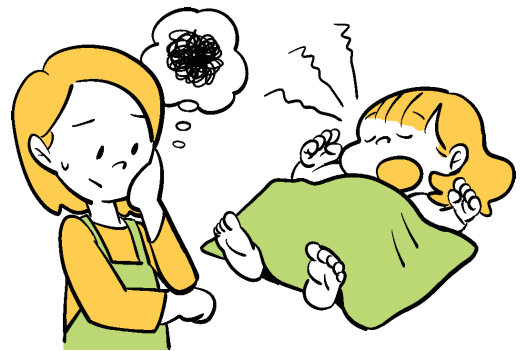
鼻づまりの原因には、アレルギー性鼻炎のほか、鼻茸(鼻ポリープ)を伴う慢性副鼻腔炎、左右の鼻の穴を隔てる壁(鼻中隔)が曲がっている鼻中隔彎曲症などがあります。鼻の症状があれば、まずはかかりつけの耳鼻咽喉科に相談しましょう。



2. 口呼吸になっていないかチェック

呼吸を意識して、口呼吸になっていないかをチェックしてみましょう。朝起きたときに、のどや口の中が乾いていたら、寝ている間に口呼吸をしているのかも。ご家族がいる方は、口を開けて寝ていないか、おかしなびきをかいていないか確認してもらいましょう。

小さなお子さんの場合、鼻の奥のリンパ組織が大きくなるアデノイド増殖症によって鼻呼吸がしづらくなり、口呼吸となることも。成長障害や集中力低下につながることもあるので、口呼吸になっている場合は医療機関に相談しましょう。



3. 口まわりや舌の筋肉を鍛える

①舌の前後運動

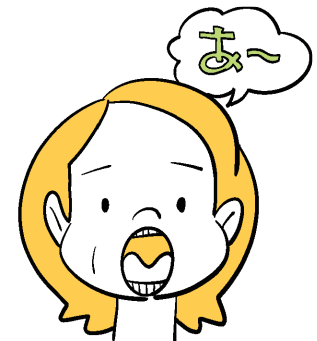
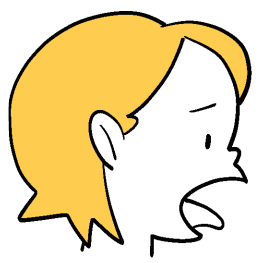
口を開けて、舌を前に突き出して5秒間キープ。次に、できるだけ引っ込めて5秒間キープ。

②舌の回転運動

口を閉じて、上唇と歯茎の間に舌を入れ、歯の表面をこするように円を描きながら、下唇のほうにもぐるっと回して元の位置に戻す。

③舌やあごの運動

口を大きく開いて「あー、いー、うー、えー、おー」と言いながら、顔中の筋肉を大きく動かす。



それぞれ3回程度、繰り返しましょう。舌やあごを傷めないよう、無理のない範囲で！

呼吸は睡眠の質にも

影響を及ぼします

鼻は、およそ2時間半おきに2つの鼻の穴を切り替えながら呼吸し、片方の鼻を休ませています。これはネーザル・サイクルと呼ばれ、自律神経のバランスを調整して睡眠の質にも影響することが知られています。また、鼻から空気が入ることで顔や鼻の中に張り巡らされた三叉神経が刺激され、自律神経のバランスも整います。一方で、睡眠中の口呼吸はいびきとの関わりが深く、睡眠の質を低下させることも。兵庫医科大学病院では、鼻づまりの原因ともなる鼻茸の切除や鼻中隔を整える手術のほか、睡眠時無呼吸症候群の治療も行っています。



兵庫医科大学病院 耳鼻咽喉科・頭頸部外科

聴覚・平衡覚・嗅覚・味覚などの感覚医学、睡眠時無呼吸症候群、頭頸部腫瘍の診療を行っています。鼓室形成術、人工内耳埋め込み手術、幼児難聴、補聴器、めまい、顔面神経麻痺、内視鏡下副鼻腔手術、手術用ナビゲーションシステムの応用、睡眠時無呼吸症候群、嗅覚・味覚障害、頭頸部がんに対する集学的治療などに積極的に取り組んでいます。



耳鼻咽喉科・頭頸部外科 都築 建三 主任教授

睡眠時無呼吸症候群に要注意！

いびきは、鼻やのどの空気の通り道(上気道)が狭くなることで起こります。首に脂肪が付き過ぎたり、舌の付け根の筋肉が緩み舌がのどのほうに落ち込んだりすることで、異常な音につながるのです。さらに進むと、気道が完全にふさがれることも。睡眠中に息をしていない状態が10秒以上続き、それが1時間に5回以上あると、睡眠時無呼吸症候群と診断されます。心臓や肺に大きな負担がかかり、昼間の眠気のほか、不整脈から心筋梗塞や脳梗塞につながることもあるので要注意です。

