

Vol.15

院長 関の

Face to Face

2009年9月1日発行



新型インフルエンザの第二期の流行が始まりました。厚生省のシミュレーションではピーク時には5人に一人が感染すると言われていきます。予防の第一歩はまずうがいです。口から進入するウイルスを食い止めます。手洗いも大切です。身についたウイルスを口や鼻に持って行くことが多いからです。マスクも重要です。他人の咳やくシャミの進入を多

## 『口』は災いの元！？・・・口を整えてウイルスに備えよう



少なりとも妨げます。つまり、口や鼻からウイルスを進入させなければかなりの確立で感染を防ぐことができるのです。

今回は特に「口」についてお話したいと思います。まずは丁寧な歯磨きを奨励します。口の中をいつも清潔にしておくことで虫歯の原因の細菌だけでなく、インフルエンザウイルスの繁殖も防ぐのです。舌も時々清掃してください。

更に口の周りや喉の筋肉も鍛えましょう。足腰の筋肉は気にしても口周りの筋肉を気にしない人は多いと思います。これらも加齢とともに下に下がってきて筋力が衰えてくるのです。口を大きくあけて「あ・い・う・べえ（舌を思い切り出す）」体操を毎日続けてみましょう。唇が鍛えられれば寝ているときに口を閉じていられるようになり、ウイルスの進入を防げますし、喉にはウイルスの攻撃を受けやすい扁桃組織がありますが、鍛えれば撃退することもできるようになります。

関 修一（せきしゅういち）

健育会 東銀座整骨院・鍼灸院・  
整体院 院長

代替医療の総合治療院としての  
確立を目指す

タイトルの「face to face」患者さん自身と向き合っ  
て患者さんの症状と戦うことを願ってつけ  
た \*毎月1日の発行です