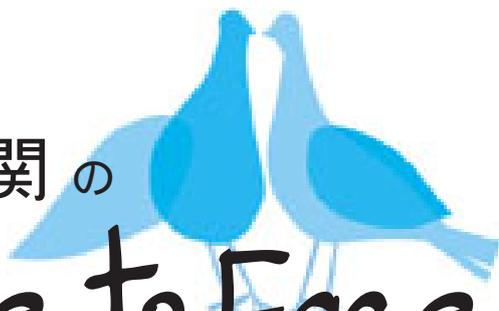


Vol.4

院長 関の

Face to Face

2008年 10月 1日発行



季節の変わり目は風邪を引きやすくなります。今回は風邪を予防する上で大切な鼻呼吸についてお話ししたいと思います。鼻には空気中のホコリや細菌から体を守る浄化加湿機能があります。鼻の奥の粘膜は細かい繊毛がじゅうたんのようになりびっしり生えていてそこから粘液を分泌し、外界からの異物を排除しています。

## 呼吸は「鼻」でするものです

口にはそういった防衛機能がありません。口は本来呼吸器ではなく、食べ物を咀嚼し食道に送る場所です。また口で息をすると喉の体温が0.1〜0.5度下がり、免疫を弱める大きな原因となります。

人間は離乳と同時に口呼吸になると言われています。現代人はほとんどが口呼吸

をしています。朝起きたときに口の中が乾いている。いびきをかく。何かに集中しているとき口が半開きになるなど。皆さん思い当たることが多いのではないのでしょうか。

鼻呼吸をするために有効で私も実践しているのは、寝るときに口を弱粘着の紙テープで閉じることです。これは眠っている間強制的に鼻呼吸になります。ただ変な姿なので他人には見せられません。日中はよくガムを噛むといいでしょう。

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」は「患者さん自身と向き合ってい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

