

Vol.49

院長 関の

Face to Face

2012年 7月 1日発行



「ほうれい線」と聞くと年頃の女性は「大敵」という印象を持たれると思います。確かに、小鼻の両脇から唇の両端に伸びる二本のほうれい線があるかないかで随分印象が変わります。これは見た目だけにとらわれがちですが医学的にも要注意です。ほうれい線ができるということは口の周りの筋肉や、頬の内側と外側の筋肉を中心に顔全体の筋肉が衰えてきているということです。

「ほうれい線」には要注意



まずは口の周りの口輪筋ですが、ここが弱くなると唇を閉じる力が低下します。睡眠中などに口を開けることが増え、抗菌作用もある唾液が蒸発し口腔内が乾燥、風邪を引きやすいなど免疫低下に繋がります。更に口を開けて寝ると舌が喉元へ落下し軌道をふさぎ無呼吸を引き起こします。つまり免疫の高い睡眠が得られず免疫低下を招きます。

次に頬です。ヒトは物を食べるときに「咀嚼(そしゃく)」をします。頬は、一度噛み始めた食べ物を頬側に落とさないという役割をしています。食べた物が歯と頬の間に挟まることはないでしょうか？これはまさに頬の筋肉の衰えです。咀嚼能力が落ちれば免疫が低下します。さて、改善方法です。

表情豊かな生活をする
表情筋を鍛える運動をする
歯の手入れをする
硬いものを食べる
少し高いキーで歌を歌う。
食べることは生きること。
表情を豊にすることは人生を豊にすることなのです。

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 は患者
さん自身と向き合っ
て患者さんの
症状と闘うことを願ってつけ
た * 毎月1日の発行です