

息育のすすめ～口は食物と空気の通り道～



みらいクリニック（福岡市）

院長 今井 一彰

略歴

平成7年 山口大学医学部卒業 同大学救急医学講座入局
福岡徳洲会病院麻酔科 飯塚病院漢方診療科医長
山口大学総合診療部助手
などを経て平成18年みらいクリニックを開業

学会活動など

日本東洋医学会認定漢方専門医
日本病巣疾患研究会副会長
加圧トレーニングスペシャルインストラクター

抄録

毎朝クラスで「あいうべ～」と大きく口をうごかすだけで、インフルエンザの罹患率が激減したり、喘息の発作が治まったり、便秘が改善したりという学校があります。インフルエンザ患者数のあまりの少なさに、近くの小学校から問い合わせがあったほどでした。「どんなことを実践しているんですか？」と。吸気呼気どちらかを口で行う、口をぽかんと開けてる、こんなことで「やる気の欠如」「だるさ」を引き起こしてしまいます。ひいては、うつ状態に陥ります。そんなときの治療は、抗うつ薬ではありません。「口を閉じて、鼻で呼吸すること」です。

この状態を、慢性的口呼吸と言います。咀嚼、発音に使われるべき口が、呼吸という間違った使い方をされることにより、口腔乾燥、歯肉炎、う歯などの原因となるばかりか、気管支喘息、アトピー性皮膚炎などのアレルギー疾患を引き起こすことがあります。

鼻呼吸は人間の基本的な体の使い方です。箸の使い方も学習するように、体の使い方も学習する必要があります。ヒトの体は、使い方次第で何でも出来るようになりましたが、使い方を習得しなければ出来ません。

最近では、口呼吸は人体にとって有害であるということが少しづつ広まってきて、一般の方々にも認知されるようになってきました。19世紀半ばには、アメリカの画家であるカトリーンにより口呼吸とい

う言葉が記されて、1872年には Tomes が、弛緩舌が歯列不正を引き起こすと報告しています。しかし、徐々に時代が下るにつれ忘れ去られていきました。1980年代前後に、北海道大学歯周病学講座において口呼吸研究が盛んに行われましたが、人口に膾炙しませんでした。それから半世紀ほどを経て、口呼吸という言葉が再び脚光を浴びてきたのは予防医学の気運の高まりによるとも言えます。

人体の呼吸には、二種類あり、細胞内呼吸と細胞外呼吸に分けられます。鼻呼吸や口呼吸は細胞外呼吸で、肺呼吸です。肺呼吸とは、呼気吸気ともに鼻から行われるべきものですが、それを口で慢性的に代償して行う状態を口呼吸と定義してみます。習慣性開口状態による口腔粘膜乾燥、いわゆる「お口ポカン」も口呼吸の一形態と考えると、その“患者予備軍”は相当数に上ります。そして、これらの弊害は、現状ではまだまだ理解されていません。歯牙や顔面の形態異常のみならず様々な歯科的疾患を引き起こします。歯科診療は、口呼吸予防、治療の一つの橋頭堡になると思っています。

ただ、歯牙や口腔も大事ですが、私たちの生活はそれだけではありません。口腔から身体を見ることも、身体から口腔を見ることも同じ診療です。一方的な見方に偏ることなく、多角的多面的に見ることが出来るよう、ともに切磋琢磨しあえる医科歯科連携を築くことが出来ればと思っています