



今井医師、東洋医学をはじめとする代替医療にも精通している

ていれば、さらに病気にかかるリスクを高める可能性が「あります」。

なぜ、鼻呼吸が大事なのか。それは次のような理由からだ。

鼻腔には鼻毛や繊毛があり、これらが天然のフィルターの役割を果たしている。鼻毛はホコリや花粉、病原菌などをシャットアウトし、粘膜がウイルスなどの小さな異物をからめとる。また、鼻腔を通過することで、空気が温まり、湿り気を与える。クリーンでコンディショニングの良い空気が気道や肺に入るわけだ。

これに対して、口呼吸に

は異物を取り除く仕組みが備わっていない。そのため、ダイレクトにホコリや花粉、病原菌が入り込む。今の季節であれば、乾いた冷たい空気も直に入ってくる。そのため、インフルエンザや風邪といった感染症、花粉症やアレルギー性鼻炎などのリスクも高まる。

「咽頭（のど）には、免疫システムの替ともいえるリンパ組織が存在しています。口や鼻から空気とともに入ってきた異物は、そこで免疫細胞によって排除されています。ところが、口呼吸をしていると鼻呼吸とは比べものにならない量の異物が入ってくるため、咽頭のリンパ組織では対応しきれず、全身に回ってしまいます。それが病気を引き起こす誘因となるのです」（今井医師）

さらに無意識下で口をポカンと開けている「ぼかん口」の人だと、口の中が乾燥するため、ドライマウスになり、ウイルスや細菌が繁殖しやすくなる。それが歯周病や口臭、果てには心筋梗塞や糖尿病、誤嚥性肺炎、といった全身性の病気のきっかけにもなる。

見方を変えようと、鼻呼吸ができるようになれば、さまざまな全身病を予防できる可能性があるのだ。

「口を軽く閉じたときに、舌が上あごについておらず、前歯の裏側についている人は、ぼかん口や口呼吸予備軍です。今すぐ「あいうべ体操」を始めた方がいいでしょう」（今井医師）

お金をかけずに健康管理ができる

今井医師が、最初に呼吸の問題に気付いたのは、何人かの患者に共通する口臭だったという。

「患者さんにそれとなく聞いてみても、歯みがきはしっかりやっていると、うばかり。しかし、そういう患者さんの症状が改善すると口臭もやわらぐことがわかったんです。それを機に、呼吸と口臭、全身の病気に何か関連がないか、調べようになりました」

そして研究の結果、行き着いたのが、「あいうべ体操」だ。舌や口の周りの筋肉を鍛えることで、口を閉じて鼻呼吸を習慣化できる。また、免疫などにも関係する

大切な唾液の分泌を高めたり、嚥下（飲み込み）をスムーズにしたりするといった効果もあるという。

あ。はあごをしつかり広げて、舌を正しい位置に戻すための動作、「い」は頬や首、口の周りの筋肉を鍛える動作だ。「う」では口を閉じるときに使う筋肉を、では舌を思い切り出すことで、舌を動かす筋肉を鍛える。

「これを1セット10回おこないます。けっこう疲れる体操なので、初めは筋肉痛になられる方もいらっしゃいますね（笑）。また、この体操はいつやってもかまいませんが、毎日おこなうことが大事です。いつ、どこでやるか、を事前に決めておいた方がいいでしょう」（今井医師）

この体操の良いところは、お金をかけず、誰でも気軽に取り入れることができる点だろう。薬のような副作用のデメリットもない。

今井医師によると、この体操は小学校や保育園、高

齢者施設、歯科医などでもおこなわれている。体操の効果は医学的に検証するのは難しいかもしれないが、実際にクリニックには「便秘が治った」「花粉症が軽くなった」「体調がよくなくなった」と話す患者が少なくないそうだ。

医学が発達した現在でも、原因が不明な病気が多く、根本的な治療が難しい。実際に、我々が受けている治療のほとんどは症状を改善させるための対症療法といっても過言ではない。だが、現代人を悩ませる高血圧や糖尿病などの病気の多くは生活習慣病で、予防が可能。「あいうべ体操」をたかたか口腔体操と侮るなかれ。この国の医療にいま最も必要なのは、自ら病気を遠ざける予防努力なのだ。



鼻呼吸の仕組み（前歯より）。鼻毛と繊毛が異物の多くを排除。体に入ったわずかな異物も気道を通り胃で消化される

人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ
あいうべ体操カード

口と鼻は病気の入口



口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします

- できるだけ大きめに、声は少しでOK!
- 1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!
- 一日30セット(3分間)を目標にスタート!
- あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK!

お風呂で、トイレで、通勤途中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってください

子どもから高齢者まで簡単にできる「あいうべ体操」。詳しい内容は今井医師の著書「鼻呼吸なら薬はいらない」（新泉社）に載っている

転載禁止

医療ジャーナリスト

伊藤隼也が行く!

ニッポンの医療現場 第64回

“口呼吸”は災いのもと!?
鼻呼吸で現代病を予防
いま話題の「あいうべ体操」とは?

突然だが、「あいうべ体操」をご存じだろうか。テレビや新聞などで話題の口腔体操で、インフルエンザ予防や花粉症の症状軽減などの効果が期待されている。「現代人は口呼吸。それがさまざまなトラブルの原因になっている」と、体操の考案者で内科医の今井一彰医師は警鐘を鳴らす。

人間以外の哺乳類はすべて鼻で呼吸する

成人が1日に吸う空気の量は1万リットル以上。重さにして15kgを超えるといわれている。だが、この中には空気だけでなく、ホコリやチリ、細菌、ウイルス、カビなどの異物も混ざっている。口から空気を吸い込むと、これらの異物も一緒に体内に入ってくる。

これらの異物を排除する仕組みが「鼻呼吸」だ。15年以上にわたって現代人の呼吸の仕方を研究する、みらいクリニック（福岡市博多区）院長の今井一彰医師は、「現代人の多くは口呼吸によって、さまざまな全身のトラブルを抱えている」と指摘する。

「人間以外の哺乳類は、鼻でしか呼吸をしません。ところが人間の場合、しゃべる」という機能を持ったため、口でも呼吸をすることができるようになった。しかし本来、口は話をするための器官で、呼吸をするのは鼻の役目です。システム的に間違った呼吸法を続け