

Vol.10

口呼吸が招く危険を予防しよう

鼻呼吸の重要性

口で呼吸をすると、吸った空気が、直接体内に入るため、唇がカサカサになったり、口の中が乾燥したり、感染症のリスクが高くなったりします。一方、鼻で呼吸すると、一日に約1リットル分泌される鼻水の約7割が鼻を通る空気を加湿するのに利用されます。これにより、体内に入る空気の湿度は約90%以上に保たれています。

鼻は、鼻毛によりホコリなどが体内に侵入するのを防ぎ、体内に入る空気をきれいにする働きを持っています。そして鼻粘膜に生えている微細な線毛と粘液層が、細菌やウイルスなどを捕獲します。このように、鼻から入った空気は、様々な異物が除去されたものになります。

また、鼻から入る空気は、鼻を通る時に温められます。その温度は体温に近い35～37度です。口から入る空気は冷たい空のまま肺に届けられるので、肺の免疫力が低下するリスクにつながったり、肺にかかる負担が大きくなります。

このように、「鼻呼吸」は加湿、保温、空気清浄の3つの役割を担い健康維持のために役立っています。

鼻づまりを解消して、鼻呼吸を取り戻す

喉の奥にはリンパ組織があり、通常であれば免疫力が働くのですが、口呼吸では鼻で排除されるはずの異物が喉まで入ってしまうと、適切に除去されず、気道が細菌やウイルスに感染する危険性が高まり、風邪やインフルエンザにかかるリスクが高まるという研究報告もあります。

また、手のひらや足の裏にアトピー性皮膚炎のような湿疹ができるのも、口呼吸が原因の一つだという専門家がいます。口呼吸で扁桃が炎症を起こしやすくなるため、免疫が低下するというのがその理由です。さらに歯肉炎などを起こし、虫歯になりやすくなることも指摘されています。これは口の中の乾燥が影響しているからです。

急性的な鼻づまりが原因で、鼻呼吸ができなくて口呼吸になっている場合は、鼻を温めると解消することがあります。入浴時の温度より少し高めのお湯に浸したタオルを絞って鼻に当ててみましょう。また、脇の下を刺激するのも効果があります。鼻づま

りは、鼻の中の粘膜が炎症を起こしてうっ血している場合が多く、脇の下の交感神経を刺激し血管を収縮させることで、うっ血が解消します。脇の下に握りこぶしや500ml用のペットボトルを挟む場合は、つまっている鼻と反対側の脇の下に10～20秒ほど挟むのがポイントです。横向きで寝ている時に、上側の鼻づまりが解消されることがあります。これも脇の下が刺激され、鼻づまりの解消になるからだといわれています。

睡眠時の保湿もわすれずに

睡眠時の呼吸には、特に気をつけたいものです。口呼吸の場合、鼻呼吸に比べて鼻から喉頭までの上気道が閉塞しやすくなるとされ、口呼吸のほうが睡眠時無呼吸症候群になるリスクが高くなるといわれています。また、「朝起きると喉や鼻が乾いている」「喉が痛い、腫れている」「肌が乾燥してカサカサしている」など、不快に感じている人は、睡眠時の口呼吸を改善するのが最優先です。睡眠時に低温のスチームで顔の周りを集中的に保湿し、喉・鼻・肌の潤いを保つことで不快感を解消できます。濡れたタオルを枕の近くに吊るしたりして、顔の周りができるだけ乾燥しないような工夫を取り入れ、できるだけ鼻呼吸をするように意識することが大切です。

