

「子供の呼吸法の重要性を啓発する」

- ・ ストレスマネジメントに関わる呼吸法 P.2
- ・ 口呼吸から鼻呼吸へ P.3
- ・ （あいうべ体操を活用しての啓発） P.5

「子供の呼吸法が注目されていますが、なぜでしょうか？」

飯村 誠一

文部科学省新学習指導要領で呼吸法が取り上げられているからだと思います。大きく2つの視点があります。「ストレスマネジメントに関わる呼吸法」と「口呼吸から鼻呼吸へ」（口呼吸の弊害と鼻呼吸の必要性）です。あいうべ体操についてもよく聞かれます。

* みらいクリニックの今井一彰医師によって考案された、口呼吸を鼻呼吸へと切り替えるための口の体操があいうべ体操です。まだ医学的な検証が十分に成されていないものの、だからといって効果がないということにはなりません。個人的に私は、正しい方法で粘り強く続ければ効果があると考えています。

いずれにしても、口呼吸のデメリット、鼻呼吸の有効性は医学的に証明されています。ですから、あいうべ体操を通して、鼻呼吸の必要性を啓発することは、とても大切な健康教育であると考えています。

あいうべ体操はNHKでも紹介されています。すでに一般化されていて、デメリットもありませんから、学校場で活用しても問題はないと思います。もちろん効果には個人差があることは、しっかり伝える必要があります。

ストレス・緊張状態では、呼吸は浅くて速い呼吸になる。その反対に、リラックス状態では、深くてゆったりとした呼吸になる。緊張しているときに、深くてゆったりした呼吸をすると、気持ちが落ち着く。このように、体の状態と呼吸には密接な関係がある。普段、私たちは、無意識に呼吸を行っているが、意識して呼吸をコントロールすることもできる。東洋では、古来から、ヨガや気功、各種武道で、この呼吸法が心身の活動を高める効果があるものとして重要視されてきた。特に腹式呼吸は、副交感神経系の活動を賦活させる効果があることが医学的にも確認されている。

腹式呼吸法は、下腹部が膨らんだり、へこんだりするように呼吸する方法である。（臍の下に手をあて）体の力を抜いたまま、鼻からしっかりと息を吸い、口からゆっくりと息を長く吐いていく。このとき下腹部をへこます感じで息を吐いていき、苦しくならないところで、下腹部を膨らませる気持ちで、鼻から息を自然に吸っていく。これを繰り返していくのが腹式呼吸である。

吐く息に気持ちを落ち着かせる効果があるので、吐く息に注意を向けて、ゆっくりと息を吐いていく。この時に、体の緊張も息とともに吐き出すようにイメージしながら脱力すると、リラックス効果が高まる。5～10分程度行う。

「呼吸瞑想法」の方法 静かな場所で行う。立っていても行うことができるが、座るか寝て実施するほうが深くリラックスできる。目を閉じ、ゆったりとした気持ちで腹式呼吸をする。そして、一呼吸毎に意識を集中していく。「吸う時は吸うことに」「吐くときは吐くことに」意識を集中していく。呼吸のスピードは、ゆったりと楽に呼吸できる速さである。呼吸に意識を向けることができたら、次は「呼吸する時に動く空気の流れること」に意識を集中していく。途中で、いろいろな考えが浮かんでも、考えを捨て置き、呼吸や空気の流れる感

じることによりのみ、意識を集中していく。気持ちが落ち着くまで繰り返す。

「口呼吸から鼻呼吸へ」

特定非営利活動法人 日本病巣疾患研究会

口呼吸が健康に与える悪影響は以前から指摘されており、鼻呼吸への切り替えが望ましいといわれてきましたが、子供に実践させるのはなかなか難しいものであった。

口呼吸がもたらす最大の弊害は、咽頭リンパ組織の乱れや鼻粘膜などの萎縮、口腔内雑菌の繁殖によって引き起こされる免疫異常である。

アレルギー性鼻炎やアトピー性皮膚炎、気管支喘息なども問題となる。また、歯並びが悪くなったり、虫歯や歯肉炎が増えたりといった口の問題も起きる。鼻閉により、集中力や学力が低下することもある。この時にしっかりと対策を立てておく必要がある。その他、慢性扁桃炎を繰り返してしまうことによる IgA 腎症の発症に繋がることもあるため注意が必要である。

小児期からの疾患が引き続いていることがあり、怠い、うつ状態になる、やる気が起きないといった精神症状を見ることがある。

色々な病気に関係しているといわれている歯周病も、口呼吸によって悪化してしまう。カゼを引きやすい、扁桃が腫れやすいと学業、仕事に与える影響も大きくなる。

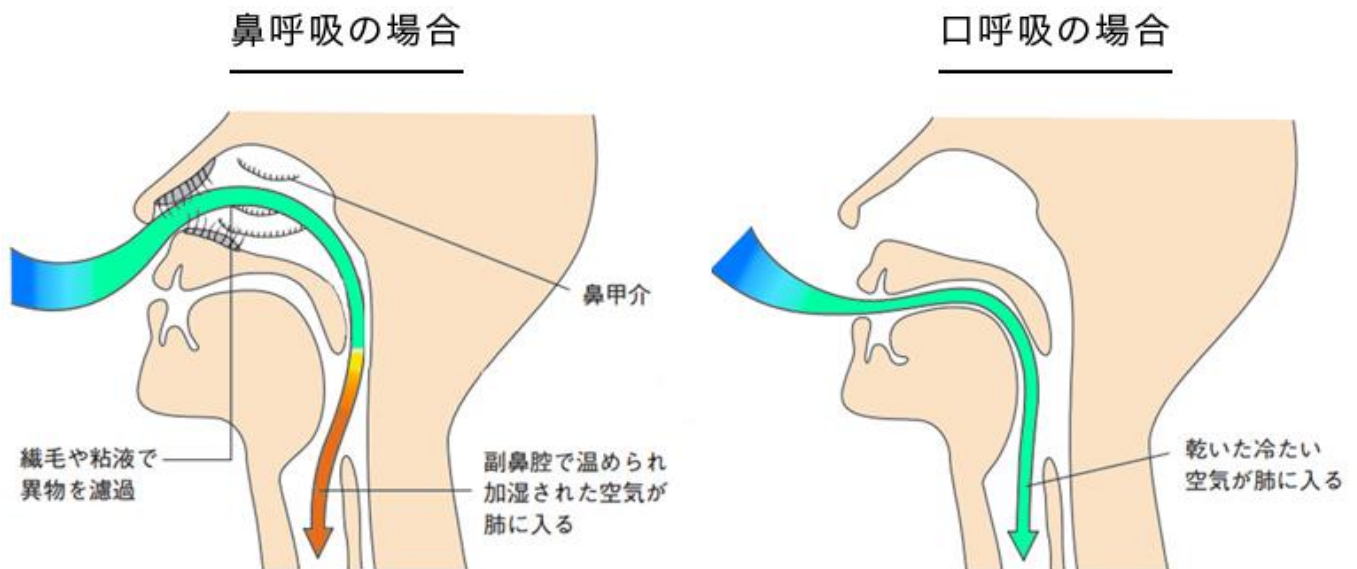
免疫との関係で、掌蹠膿疱症という病気がある。掌（てのひら）蹠（あしうら）に膿疱ができる皮膚病で、原因として金属アレルギーとの関連性がいわれている。この掌蹠膿疱症は、扁桃摘出術を行うと治る場合がある。

人間の鼻と口の奥には、ワルダイエルのリンパ輪といって外敵から体を守るリンパ組織が備わっている。ここに絶えず炎症が起こると（たとえば慢性扁桃炎）免疫異常を引き起こされてしまう。慢性扁桃炎から引き起こされた免疫異常が、皮膚に現れるのが掌蹠膿疱症である。

これを難しい言葉で病巣疾患（病巣感染症とも）という。病巣疾患とは、「身体のどこかに限局した慢性炎症があり、それ自体はほとんど無症状か、わずかな症状を呈するに過ぎないが、遠隔の諸臓器に、反応性の器質的および機能的な二次疾患を起こす病像」と定義されている。小さな症状のない炎症が、他の臓器にその炎症を飛び火のように持って行ってしまうものである。

日本病巣疾患研究会の名称は、ここからきている。口呼吸は、慢性扁桃炎の原因となり、それがさらに次の病気を引き起こす。また、それだけではなく、歯並びの悪化、虫歯の増加も起こす。

もちろん口の中が冷えることにより低体温にもなり、口腔乾燥状態は外敵の侵入を容易に許す腔粘膜をつくってしまう。



あいうべ体操を活用しての啓発

あいうべ体操とは、口呼吸を鼻呼吸へと切り替えるためのお口の体操。

あいうえお体操ではなく、「あ、い、う、べ(舌を出す)」体操。

あいうべ体操は、口呼吸による健康被害を改善するために考案された体操。

あいうべ体操を続けることで、特殊な器具や治療なしでも口呼吸から鼻呼吸へ切り替わり、口呼吸によって生じていた諸症状を改善できることがある。

あいうべ体操ができるまで

あいうべ体操は、みらいクリニックの今井一彰医師によって考案された体操

口呼吸のデメリット

鼻呼吸では、吸い込んだ空気が鼻腔などで浄化・加湿され、雑菌等の体内への侵入も防ぐことができる。

一方の口呼吸では、鼻呼吸のように吸い込んだ空気が浄化・加湿されることなく、空気中の雑菌が直に体内へ入り込む。その結果、様々な健康被害(デメリット)を引き起こすことがある。

- 風邪をひきやすくなる
- 睡眠の質が低下する
- 口臭が強くなる
- 歯並びが悪くなり、顔の輪郭も変わる

口呼吸のデメリット 1：風邪をひきやすくなる

鼻には、吸い込んだ空気を浄化・加湿するとともに、雑菌等の体内への侵入を防ぐ仕組みや働きがある。

一方で、口には鼻のような効果がないため、空気中の細菌やウイルスが体内に侵入して喉まで到達し、風邪をひきやすくなる。

特に、身体の機能が未熟な乳幼児期の子供の場合、口呼吸によって細菌などの侵入を許し、頻繁に体調を崩してしまいがちになる。

口呼吸のデメリット 2：睡眠の質が低下する

口呼吸をするには口を開ける必要がある。

口呼吸が癖になると就寝中も口を開けたままになり、舌が喉の方へ下がって喉を圧迫していびきをかきやすくなったり、睡眠時無呼吸症候群になったりするリスクがある。

口呼吸のデメリット 3：口臭が強くなる

口呼吸をするために口を開けていると、口の中が乾燥して唾液の分泌が減る。

唾液の分泌が減ることで口内の雑菌などが増え、口臭が強くなる。

また、前述したように、慢性扁桃炎、虫歯、歯周病などの病気のリスクが高まり、低体温や口腔粘膜の機能低下につながることもある。

口呼吸のデメリット 4：歯並びが悪くなり、顔の輪郭も変わる

口が開いたままになっていると、前歯が出たり、かみ合わせが悪くなったりすることがある。また下あごに梅干し上のしわができるのも口呼吸の特徴である。

口呼吸が引き起こす子供の健康被害

口呼吸によって引き起こされる子供の健康被害には以下のようなものがある。

- アトピー性皮膚炎
- アトピー性鼻炎
- 小児気管支喘息
- 慢性扁桃炎
- 虫歯
- 歯肉炎

また、睡眠の質が低下して集中力が低下し、ひいては学力や対人関係にも影響を及ぼすことがある。

あいうべ体操の効果

あいうべ体操の効果は口呼吸から鼻呼吸へ自然に切り替えられることであり、鼻呼吸に切り替わることにより口呼吸による健康被害を改善できることである。

例えば、アトピー性皮膚炎などアレルギー性の病気の改善、小児気管支喘息など呼吸器系の病気の予防と改善などに効果がある。

また、口の中の雑菌の増殖を抑えることにより、虫歯や歯肉炎にもかかりにくくなる。

日本人の子供の口呼吸の割合は、幼児期の子供が約20%、学童期の子供は約50%になっており、年齢が上がるにつれて増加する傾向がある。

そのため、小さいうちから、あいうべ体操を実践させて、鼻呼吸をする習慣をつけておくことが大切になる。

あいうべ体操のやり方

*NHK おはよう日本から

あいうべ体操のやり方は、以下のとおりです。

あいうべ体操のやり方1：「あー」と言いながら口を大きく開ける



喉の奥が見えるくらい、大きく口を開ける。

あいうべ体操のやり方2：「いー」と言いながら口を横に広げる



前歯がはっきり見えるくらい、口を横に大きく広げる。

あいうべ体操のやり方3：「うー」と言いながら口を前に突き出す



口を閉めた状態から、唇をグッと前に突き出す。

あいうべ体操のやり方4：「べー」と言いながら舌を出す



舌を口から出して、目いっぱい下に伸ばす。

舌の付け根が引っ張られる感覚を覚えるくらい舌を出すのがポイント。

あいうべ体操のやり方5：補足

ポイントは、大げさなくらい口を大きく開けたり広げたりすること。

大人の場合は声を出さずに口だけ動かすことでも構わない。子供の場合は大きな声を出しながらの方が楽しんで取り組めるであろう。

また、大人の場合は一日に30セットくらいやることが推奨されていますが、子供の場合は30セットやる前に飽きてしまいまう。たくさん回数をこなすよりも、「子供が楽しんで取り組み、毎日の習慣にできること」の方が大切である。

あいうべ体操で効果がでないのは

口呼吸、ひいては口呼吸による健康被害の改善方法として注目されるあいうべ体操だが、

- ・継続期間が短い
- ・1セットの回数が極端に少ない。
- ・毎日継続していない

などの実践では、当然、効果は期待できない。

個人差はあるが、正しいやり方で実践すれば、時間はかかっても徐々に効果が出てくるであろう。

まとめ

あいうべ体操は、口呼吸を鼻呼吸へと切り替えるための体操で、子供でも簡単にできるものである。

子供がアトピー性皮膚炎にかかっていたり、風邪を繰り返したりするといったことで悩んでいる場合は、一度試してみてほしい。