

アレルギー性鼻炎にも有効

鼻炎が口呼吸を招き、口呼吸が鼻炎を招く!? ▼▼

メンタル系疾患と同じく、現代人の生活について回るトラブルとして、アレルギー性疾患が挙げられます。

今や日本人の5〜6人にひとりが花粉症に悩んでいると言われていました。春先に鼻をグシュグシュと鳴らしている人を見ると、例外なく口をポカンと開けています。鼻が詰まって息ができないから、そうなるのも当然ですね。

しかし、見方を変えると、「**口呼吸しているから鼻炎になる**」とも言えます。

異物だらけの外気によってリンパ組織が絶えず刺激されていると、免疫のシステムが狂ってしまうからです。

花粉、ハウスダスト、化学物質——原因物質は何であれ、アレルギーはすべて

「免疫の過剰反応」です。

これは「リンパ球の誤作動」と言い換えることもできます。

リンパ球は、1度異物を認識すると、その異物専用の「抗体」を作り、2度目以降は、その抗体を使って撃退します。ここまでは免疫の正常な働きです。

ところが免疫のシステムが狂ってリンパ球の数が増えすぎると、有害ではないものにもまで攻撃をしかけ始めます。これがアレルギー発症のしくみです。

——とすると、はたと困ったことに気づきます。

口呼吸をしていたからアレルギーになった。アレルギーで鼻が詰まった。だから口で呼吸するしかない……。これでは、アレルギーは悪くなる一方ということになってしまいます。

では、どうすればよいのか。

ここは「頑張つて鼻で息をせよ」と答えるしかありません。身も蓋もない言い方ですが、長い目で見ればこれが一番なのです。

「鼻に花粉が入ると痒いし、くしゃみが止まらない」と言ったら口呼吸を続けること、もっと多くの異物を体内に侵入させ、さらに別のアレルギーを誘発すること

になりかねません。

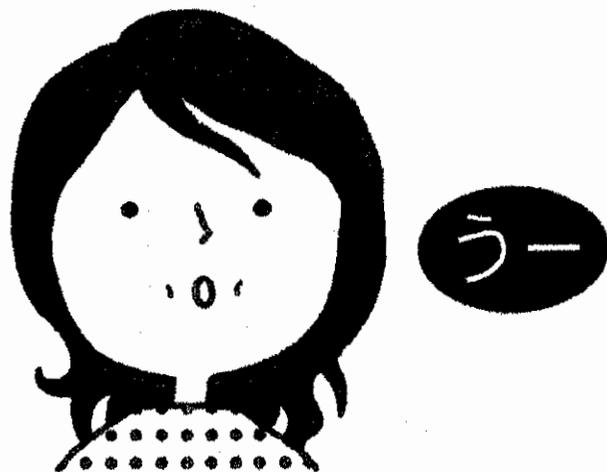
こんなときは、一時的に薬を使うのもやむを得ないでしょう。まずは薬を飲んで鼻づまりやかゆみを止め、その上で鼻呼吸を始める。そしてしっかり習慣化させていく。様子を見ながらだんだんと薬を減らしていく……。

この方法で花粉症を完治させた患者さんは何人もいます。数年かかることもあります。あきらめず続ければアレルギーを根本から治せます。

鼻呼吸なら薬はいらない

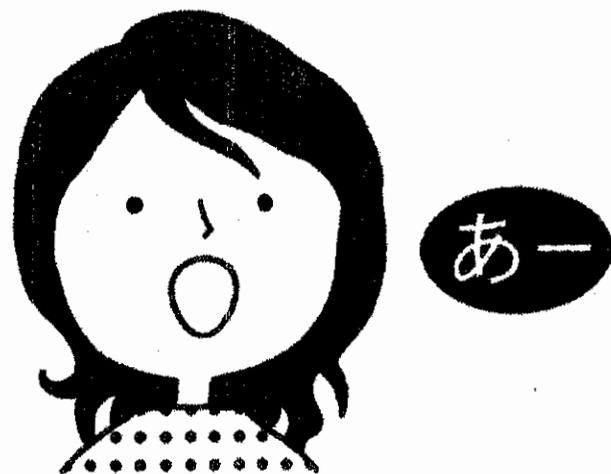
今井一彰 新潮社

『あいうべ体操』のやり方



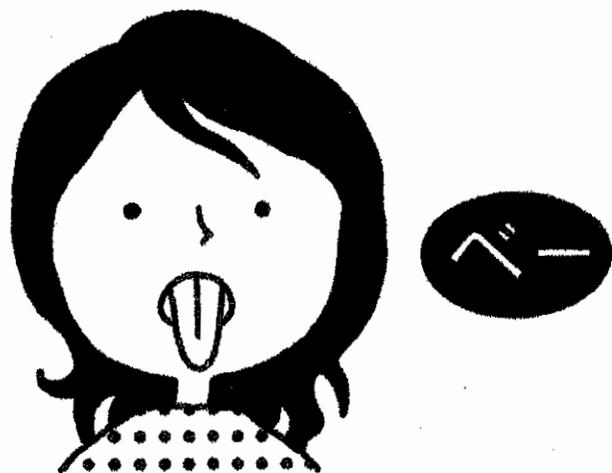
うー

③「うー」と口を強く前に突き出す



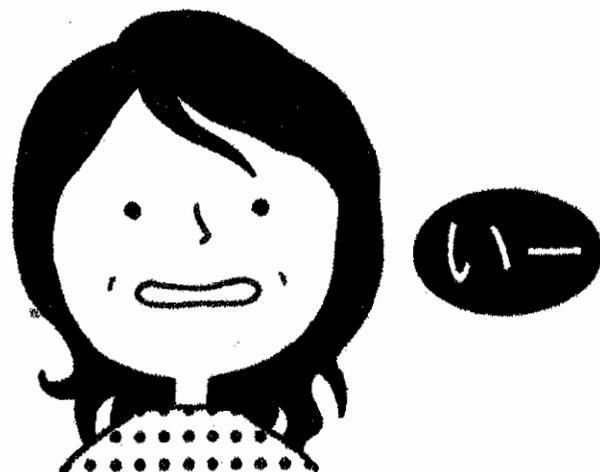
あー

①「あー」と口を大きく縦に開く



べー

④「べー」と舌を精いっぱい下に伸ばす



いー

②「いー」と口を大きく横に開く

①～④を1セットとして、
1日30～60セットを目安に毎日続ける

※院内でご覧ください

