

## 健康に生きる

身体を温めるならば、多くの病気を防ぐことができ、仮に病気にかかっていたとしても簡単に治すことができるという。これは正しいものの見方である。

冬の真最中に、ミニスカートをはいている若い女性たちを街角でよく見る。数年先か数十年先にはその恐るべき結果が現われてくるに違いない。同じく冬の最中、自動販売機で多くの「冷たい物」が販売されている。これも恐ろしい結果を招くことになるであろう。

さらに生きていくにおいて、最も基本的な「呼吸する」ということについて考えたい。

鼻から空気を吸い、鼻から空気を出すことは当たり前の営みである。しかし、よく考えてみると多くの人が口で呼吸していることがわかる。例えばいびき。いびきをかく人は、いびきの音だけではなく、口から激しく空気を吸っている。それを続けると人相はだらしなくなり、身体は肥満状態になることもわかっている。街角などで若者たちを観察していただきたい。多くの若者は口を開けて歩いている。数十年前ならば、子供が口を開けたまましていると必ず注意されたものである。「口を閉じよ、なぜ口を開けているのだ。だらしがない」と。確かに口を開けている子供はだらしがない。そして、そんな子供たちは大人になってもおとなになっても口を開けたままである。その結果として多くの病気にかかるようになっている。ある医師が次のように言っていた。

「私の診察室に来る子供たちは例外なく口呼吸をしている。一目でそれとわかるもので一様に口に締りがなく、常に口が少し開いている。ボカン口なのである。目には光がなく、全体として無表情で子供らしい、好奇心に満ちたバイタリティーが感じられない。姿勢も猫背でいかにも不健康そうである」(「アレルギー症は口呼吸が原因だった」青春出版社)

口呼吸という悪い習慣を身に付けてしまうと、喘息、アトピー性皮膚炎、花粉症などのアレルギー疾患が急増していく。それだけではなく味覚・臭覚の麻痺、慢性皮膚炎、リュウマチ、さらにひどくなれば白血病、リンパ腫・・・などにかかるという。

口を閉め、鼻呼吸をするということは非常に大切なことである。

ではなぜ日本人の多くの若者たちは口呼吸するようになったのか、また口を開けたまま歩くようになったのであろうか。その原因を言う前に、テレビに出る多くのタレントといわれる人々を観察していただきたい。つまらないことを言う人はたいてい口をあけたままの人が多し。さらにスポーツ選手でも長きにわたって活動して良い成績を残す人は必ず鼻呼吸をしている。すなわち、口を閉じているのである。

例えば、アメリカ大リーグで活躍しているイチローの顔を思い浮かべると、顔全体が締まっているだけでなく、口を必ず閉じている。彼は鼻呼吸を実行しているのである。さらに新しい大リーガーとしてアメリカに渡った松坂選手もしかりである。彼も口を閉じている。ではなぜ鼻呼吸することがそんなに大切なのであろうか。

鼻は単に空気の通り道ではないのである。それは身体全体を守ってくれるシステムに溢れ

ているのである。空気中には多くの病原菌やごみ、ホコリなどが混じっているが、鼻はその空気をろ過し、清浄してくれるのである。鼻の気道表面には細かい毛(繊毛という)が生えている。そこには絶えず粘液が流れており、このぬれた繊毛がホコリやダニの死骸などを吸着させ、鼻水によってそれを体外に運び出してくれるのである。

さらに、鼻の穴からのど、つまり咽喉までの気道の周辺には多くの腔洞があるという。その穴を空気を通るとき、吸い込んだ空気が適正な温度になるように造られているのである。腔洞はわずか15センチ足らずであるが、その仕組みがあるがゆえに、零下数十度という恐るべき寒さの中にあっても、肺や気管がしもやけにならずにすむのである。

もっとすばらしいこともある。乾いた空気がそのまま肺や気管に入るとダメージを与える。そこで鼻を通る間に百パーセント近くまで加温されるように作られている。寒い冬にインフルエンザが蔓延するが、それは多くの場合、口から空気を吸い、インフルエンザウイルスをそのまま吸い込んでしまうからである。鼻という最高の生体防御システムが通っているゆえである。インフルエンザは、適当な温度と大量の湿気が加えられるならば、その力を落としてしまうのである。さらなる防御システムは扁桃腺にある。扁桃腺は第二の防御ラインという名前が付けられている。私たちは風邪を引くとよく扁桃腺が腫れたと言う。白血球が風邪のウイルスなどを消化しようとして余波で扁桃腺に炎症が起こる現象である。扁桃腺は一つや二つではない。実は5種類あり、口の奥の方を輪のように囲んでいる。

その中を空気を通るとき、ほとんどの病原菌がキャッチされてしまう。もっと驚くべきは、この扁桃腺の中で白血球が盛んに作られていっているということである。白血球という免疫物質によって様々の病原菌は一網打尽にされてしまう。百パーセント消化されてしまうのである。かくのごとく、鼻の繊毛や粘液によって病原菌やウイルス、ホコリ、花粉などが除去されてしまうのである。そして、第二の防御ライン、すなわち鼻とのどの扁桃腺がガッチリと身体を守ってくれているのである。なんとすばらしい免疫システムだろうか。口呼吸をしていると、鼻とのどの扁桃腺が病原菌の温床となってしまうのである。なぜならば、防御システムを通過することなく直接に病原菌が扁桃腺にあたるからである。

免疫システムが働けないのである。白血球は病原菌を抱え込み、それを体内に運ぶ運び屋となってしまう。細胞や気道にそれらの病原菌が感染していく。そして、恐るべき様々な病気の原因を作るわけである。先日、ある歯科医院で5歳まで母乳を吸っていたという女性にあった。普通の常識からするならば、5歳まで母乳を吸っていたということは笑いの対象にされるであろう。現にこの女性も、多くの人々から笑われたそうである。しかし、彼女は母乳を恋しがり、母親もそれに応えて5歳まであたえ続けたのである。その結果、この女性に何が起きているのであろうか。口の周りの筋肉が非常に発達したのである。

それゆえに、常に口を閉じることが当たり前となり、口呼吸をしないのである。しかも顔がしまっている。一般におしゃぶりを長く続けている人々は口の周りの筋肉が発達するといわれている。さらにすばらしいことは、その歯科医院勤めて以来十数年間病欠したことがない。多くの実験があるであろうが、この一人の女性の結果を見ただけでもいかに口呼

吸が恐るべき結果を招き、鼻呼吸がどれほど人間を健康にしていくかがわかるのである。では、口呼吸をやめて鼻呼吸に転じるためにはどうすればよいのか。生れたばかりの赤子には母乳を与えるが、それは少しの間だけで、離乳食を無理やり与えるようにしているのが実情である。離乳食を与えるのはずっと先でよいのである。離乳食の企業などは、子供にできるだけ早く母乳をやめさせて、離乳食に移す方が体に良いのだという「偽りの情報」を盛んに流している。その結果、日本の若者たちは口の周りの筋肉が発達しなくなってしまった・・・・大人になっても口を閉じるという習慣ができなくなってしまっている。口を閉じることが苦痛になってきているのである。話をもとへ戻す。幼児に必要なのは母親の母乳である。それが長い期間であればあるほど子供は元気になり、口を閉じた聡明で活動的な大人になるということである。では大人が口を閉じるためにはどうすればよいか。簡単である。皮膚にやさしい絆創膏を口に縦に貼るとよいのである。そのようなことを唐突にいうと、今これを読んでいる人々はきつと笑うであろう。夜眠っている間、例えば6時間から8時間それを付けてればよい。もちろんはじめはそれをはずしたくなる気持ちが湧いてくる。無意識のうちにはずしてしまうかもしれない。しかし、それが癖になると口を閉じるようになる。そうすれば、いびきなどもやがてかかなくなる。口を閉じることが癖になれば、鼻で空気を吸うようになる。そうすると、病原菌やホコリは口に入ってこない。それによって健康が維持されることになる。最後に身体を温めること、そして口呼吸をやめて鼻呼吸にすることは絶対に健康のために必要なことなのである。