

げんき通信

鼻呼吸のおはなし

鼻呼吸は、私たちの体を異物から守ってくれる大切なものなのです。



(中の小路店薬剤師/きはら)

私たちは起きている時も眠っている時も、いつも呼吸をしています。呼吸について意識して考えたことがありますか? 息を「吸つ」と空気中の酸素が体の中へ取り込まれ、この酸素は血液によって全身の細胞に運ばれていきます。そして、生命活動を維持するために必要なエネルギーを効率よく産生します。一方、息を「吐く」ことによって、エネルギー産生時に生じる老廃物(二酸化炭素)を体の外へ排出しています。これは生きていくのに欠かせない活動で、もし呼吸が止まってしまうと、約1分で脳の呼吸中枢機能が停止し、約30分後には死に至ります。



で、鼻で排除されずに吸い込んでしまった細菌やウイルスなどの進入や増殖を抑えてくれます。つまり、鼻呼吸は私たちの体を異物から守ってくれる大切なものなのです。

ところが、私たち人間は言葉が発達していく過程で、無意識のうちにも「口呼吸」をするようになってきました。口呼吸では空気が浄化されずに直接入るために、のどに細菌やウイルスが付着しやすくなるので、風邪やインフルエンザ等の疾患にかかりやすくなります。また、口から入ってきた空気が乾燥させられるので、のどにある免疫防御機能が低下して、結果的に風邪をひきやすい体質になってしまいます。

口呼吸? 鼻呼吸?

あなたは自分が「口呼吸」をしているか「鼻呼吸」をしているかわかりますか? 口呼吸

- をしている人の判断ポイントとしては、
- ①よく口が開いていると指摘される
 - ②いびきをかく
 - ③寝起きの時にのどが痛い
 - ④唇が乾きやすい
 - ⑤食事の時に舌を立てる、等のサインがあります。

鼻呼吸の習慣をつけるためには、舌先を上あごにつけ、胸を張って姿勢を正し、思い切り胸に空気を入れて、意識的にお腹で息をします。食事の時には口を閉じたままで左右の歯を均等に使って30回以上噛むと効果的です。また、キシリトールガムなどを噛むのもよい方法です。なかなか改善しない人は、専用の鼻腔を広げるテープやクリップを利用すると自然に鼻呼吸ができるようになります。

冬場は乾燥と低温のため、細菌やウイルスが生息しやすい環境になっています。できるだけ鼻呼吸を心がけ、自らの免疫力で寒い冬を乗り越えましょう。鼻炎等で鼻呼吸が困難な方は、まず耳鼻科や内科で治療してください。

C O L U M N

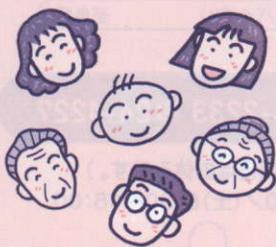
げんきコラム

効果的にうがいしましょう!



うがいは冬場に欠かせないものですが、効果的な方法をご存知ですか? 最初はブクブクうがいで口の中を洗って、その後にガラガラうがいを数回行ないます。すぐに吐き出してしまわずに、10数えるくらいは続けてください。緑茶に含まれるカテキンには優れた抗菌作用があることがわかっています。身近にある緑茶をぜひ利用してください。ぬるめのお茶でガラガラ...その後飲んで大丈夫です。

処方せんはぜんぶ「くほ薬局」におまかせください



すべての病院・医院の処方せんを受けつけ責任を持って調剤いたします。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

くほ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 木原店 ☎24-2233
- 中の小路店 ☎24-2882
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777