

「鼻呼吸を日本の文化に」が私の夢

あいうべ体操の提唱者が講演



講師：今井一彰先生 (みらいクリニック)

7月に開催した健康フォーラムの講演要旨を紹介します (文責・編集部)

上流医療と下流医療

先日広島で講演をしました。広島といえば牡蠣が有名ですが、その牡蠣は一日で一八〇Lもの海水を濾し取るといわれています。牡蠣を美味しくするには当然海を綺麗にする必要があります。海を綺麗にするには川を綺麗にする。川を綺麗にするには山を綺麗にする。山を綺麗にするには山を綺麗にするということなんです。



7/11「お口の大切さを考える健康フォーラム」に医師・歯科医師など医療・介護関係者161人が参加

問題箇所と原因は必ずしも一致しない。多形滲出性紅斑の七〇代女性患者の事例です。この方はさまざまな医療機関にかかってきましたが、なかなか治らない。諦めきれず当院を受診しました。「あいうべ体操」に取り組んでしばらくすると、症状が改善し肌が綺麗になりました。これはあくまで一例ですが、我々ももしかすると、難しい病気が専門の医療機関でないと治らないと思いついて入るのかもしれない。でも治らない理由は、問題が出ていないところを治療するばかりで、病気の原因を治していないからではないか。

も口で行なっている状態を指します。普段、無意識に口が開いてしまっていたら、口呼吸をしています。鼻で呼吸をすると鼻毛や鼻水、咽頭扁桃といった防御機能によって、空気中のウイルスやバクテリアを捕まえることができます。ところが口呼吸だと、防御機能は唾液ぐらいいしかなく、乾燥した汚れている空気をそのまま取りこんでしまい、気管支を痛めて喘息を引き起こしたりします。就寝中は唾液分泌量が減りますから、さらにリスクは高まります。

舌の位置が重要。では鼻呼吸を取り戻すにはどうしたら良いか。実は単に口を閉じているだけでは鼻呼吸にはなりません。大事なのは舌の位置です。口を軽く閉じたとき、舌の先端がどこにあるかチェックしてみてください。

私は「鼻呼吸を日本の文化に」をモットーに、一人でも多くの方に、あいうべ体操を広めていきます。ぜひ皆さんも、まずはご自身が取り組むところから始めて下さい。(了)

素行が悪い子どもに対し、その子を叱れば済むものではありません。原因は実は親かも知れないし、学校かも知れない。病気にも言えるでしょう。たまたま症状が肌に現れているだけで、原因は食事内容かも知れないし、あるいは口呼吸にあるのかも知れません。

なぜ口呼吸が悪いのか。口呼吸とは、息を吸う・息を吐く、このどちらかで

人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ あいうべ体操カード

口と鼻は病気の入口

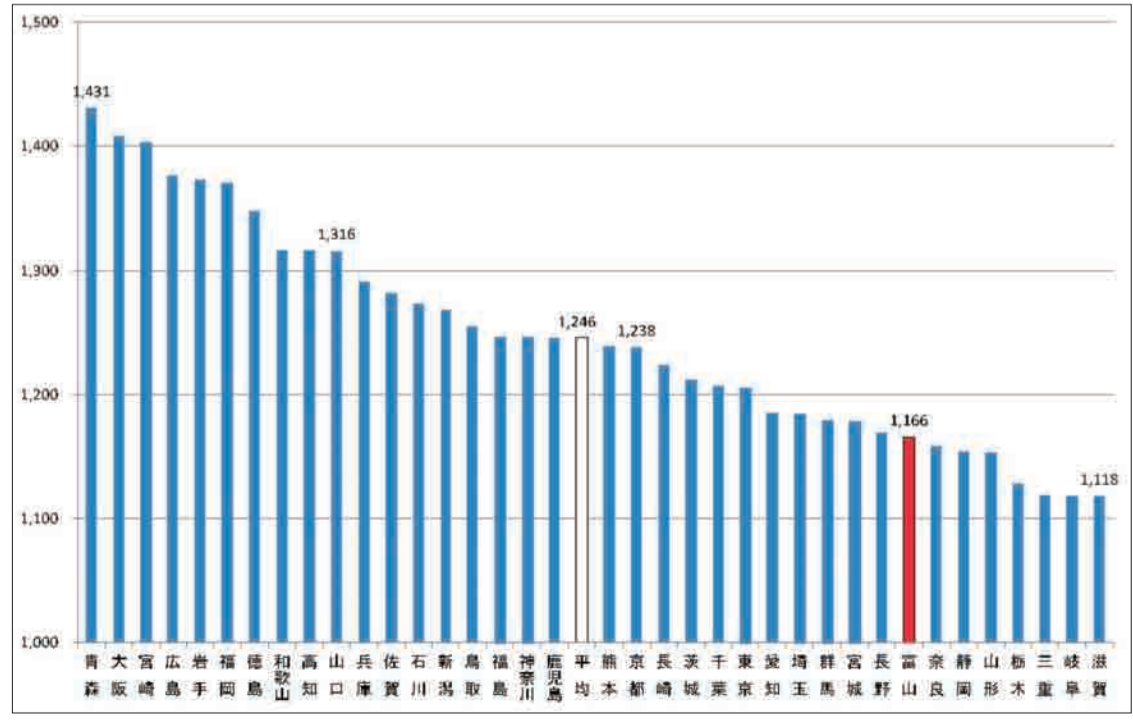
- あ 口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします。できるだけ大きめに、声は少しでOK!
- い 1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!
- う 一日30セット(3分間)を目標にスタート!
- べ あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK!

お風呂で、トイレで、通勤途中で、親子で、いつでもどこでも思い出し出したらやってみてください。

あいうべ体操は、道具やスペースを必要としません。いつでも、どこでも、気軽に取り組むことができます。この図を参考に組み合わせて下さい。なお健康フォーラムの案内チラシの裏面でも詳しく解説しています。ご活用下さい。

歯科 開示資料から ⑤ 各県のレセプト平均点数の比較

1	青森	1,431
2	大阪	1,408
3	宮崎	1,403
4	広島	1,377
5	岩手	1,373
6	福岡	1,371
7	徳島	1,348
8	和歌山	1,317
9	高知	1,317
10	山口	1,316
11	兵庫	1,291
12	佐賀	1,282
13	石川	1,273
14	新潟	1,268
15	鳥取	1,255
16	福島	1,247
17	神奈川	1,247
18	鹿児島	1,246
	平均	1,246
19	熊本	1,239
20	京都	1,238
21	長崎	1,224
22	茨城	1,212
23	千葉	1,207
24	東京	1,206
25	愛知	1,186
26	埼玉	1,185
27	群馬	1,180
28	宮城	1,179
29	長野	1,170
30	富山	1,166
31	奈良	1,159
32	静岡	1,155
33	山形	1,154
34	栃木	1,128
35	三重	1,119
36	岐阜	1,118
37	滋賀	1,118



協会は、全国の保険医協会の協力を得て、厚生局への情報開示請求で入手した各県ごとのレセプト平均点数をまとめたグラフを作成しました。

データはいずれも今年開示請求を行なったもので、昨年度の診療実績をもとに算出されています。なお、一部の県については現在開示請求中であるなどの理由から、現時点ではデータを掲載していません。

富山県は三十七都府県中、三十位

富山県の歯科平均点数は、協会が情報開示請求で把握している二十年前は一六〇〇点台でしたが、その後下がり続け、ここ数年は一〇〇〇点台で推移しています。他県と比べても明らかに低位であり、協会ではその原因と改善の方策について今後検討していきます。

富山県の各診療科データについても次号以降で紹介する予定です。