

# 勉強会 レポート

平成22年12月4日（土） 19時～21時  
あざみ野 山内地区センター

## テーマ 「口呼吸への警鐘」

講師：元開富士雄 「口腔機能と全身のかかわりを考える」  
今井一彰 「内科医がたどり着いた口から始まる健康」



元開さん

## 大反響!! 「口呼吸への警鐘」

「腎臓の人工透析を受けている方の六割以上が口呼吸であった」さらに「口呼吸を治したら難治性の疾患、関節リウマチ・アレルギー性疾患・膠原病・・・潰瘍性大腸炎が治った」と報告する専門医達があります。果たしてこれらは何を意味しているのでしょうか。

呼吸は本来フィルター役の鼻を経由して空気を出し入れしているものですが、口で呼吸することで細菌、ウイルス、塵埃を含んだ空気が直接ノドの扁桃等を暴露し、病巣感染(感染部位から遠く離れた所に病巣が作られる)をおこし、またさらに免疫機構に何がしかの混乱をきたしていることが予想されます。

「風邪は万病の元」とは、実は口呼吸が万病の元であったようです。

この問題を扱ったサークルiの専門職会員70名が参加し、12月4日に開催されました。講師の当サークルiの元開さんは人の呼吸の構造的な問題点を、また福岡で免疫外来、リウマチ外来を開業の今井一彰さんからは、口呼吸の原因である舌の低位を改善する「あいうべ」体操と、多くのスライドと共に症例報告がなされました。

この「あいうべ」体操は簡単なもので、口周囲の筋肉を大きく使って「あ・い・う」と発音したあとに舌を前方に強く突き出す運動です。

これを一日30回を繰り返し、さらに睡眠時に口にテープを貼ると効果的です。

この詳細につきましてはサークルi会員の医院におたずね下さい。（石井）

会場はすぐに満席に



## あいうべ体操はこんな時に

- ・アレルギー性疾患（アトピー、喘息、花粉症、鼻炎など）
- ・膠原病（関節リウマチ、筋炎など）
- ・うつ病、うつ状態、全身倦怠
- ・腸疾患（胃炎、大腸炎、便秘など）
- ・歯科口腔（歯周病、顎関節症、虫歯）
- ・その他いびき、高血圧、腎臓病など



今井さん