



## 鼻呼吸の利点と効果

人間が生きていく上で呼吸が必要な事は言うまでもありません。しかし意外に見過ごされているのが呼吸法です。気づいたら口がポカンと開いた状態で呼吸をしている・・・という人は意外と多いのではないのでしょうか。日本人の多くは無意識に口呼吸をしています。今月は鼻呼吸できるように注意するだけで、得られる嬉しい効果をお伝えします。

まずはあなたが口呼吸をしていないかチェックしてみましょう！

- 気が付くといつも口が開いている
- 鼻が詰まりやすい
- 口が渴きやすい
- いびきをかきやすい
- 口を閉じると苦しく感じる
- 風邪をひきやすい
- 朝起きた時喉がカラカラ、ヒリヒリする
- 口臭が気になる
- クチャクチャと音をたてて食べる
- 歯のかみ合わせが悪い
- 口内炎がでやすい

## CPAP使用にも影響

- ★CPAP使用時、口呼吸になると、口や喉の乾燥をおこしやすい。
- ★Auto-CPAPの場合、圧が必要以上増大し、不快感の原因となったり、逆に圧が反応しなくなったりと悪影響を及ぼします。
- ★どうしても、口を開けてしまう方は口にテープを貼って使用する。またはチンストラップというアイテムを使って口が開かないようにします。

## 鼻呼吸 利点① 病気になるにくくなる

鼻呼吸をすると、鼻から入った細菌やウイルス、アレルゲン（アレルギーの原因物質）は、鼻毛や鼻の粘液で除去されます。さらに鼻の奥にあるリンパ組織が、アレルゲンなどが肺に入らないように守ってくれます。鼻を通るときに空気が温められ湿度も加えられて、喉や肺への刺激を少なくします。つまり鼻は優秀な空気清浄器と加温加湿器の役割を果たしています。

## 鼻呼吸 利点② いびき対策

眠っている時、口を開けて呼吸すると舌が喉に落ち込みやすくなります。すると空気の通り道である気道が狭くなるため、鼻、のどの粘膜が振動していびきになります。いびきや睡眠時無呼吸を治すには、鼻の調子を整え鼻呼吸に変えることも重要な要素になってきます。

## 口呼吸を治す方法

- 1 鼻呼吸を意識する
- 2 口の周りの筋肉を鍛える
- 3 耳鼻咽喉科で治療を受ける
- 4 口呼吸を治すグッズを使用する（テープを口に貼る）
- 5 肥満の方は痩せるよう心掛ける
- 6 鼻は出して口だけマスクをして寝る
- 7 自分にあった枕の高さにする

鼻づまりがあると鼻呼吸はしづらくなります。先生にご相談下さい！



## ◆◆◆◆クリニックよりのお願い◆◆◆◆

## ☆インフルエンザ予防接種を受けましょう

CPAP使用の患者さんは土曜日や20日以降の受診は大変込み合い、待ち時間が長くなります。CPAPの使用状況に関係なく**月1回受診**してください。

月末に来院のない方は受診予定の確認のため、当院もしくは機器メーカーより連絡をする場合がありますので御了承ください。

耳鼻咽喉科・アレルギー科  
いびき・無呼吸検査治療室

〒503-0836  
岐阜県大垣市大井2-44-2  
Tel 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839  
予約専用Tel 0584-47-9898  
<http://www.murai-clinic.jp>

むらいクリニック



予約QR