

## 気づいたら「口呼吸」になっている人は要注意！

プレジデント5月27日(水) 16時51分配信 / 経済 - 経済総合

気づいたら「口呼吸」になっている人は要注意！

「口呼吸」がさまざまな病気や障害の原因となる可能性が指摘されている。

「口呼吸」にはシーズンがあるとされていた。花粉症や風邪のせいで鼻詰まり 鼻呼吸しづらい 息苦しい 口呼吸にシフト 一件落着、と言いたいが、そう簡単ではない。“詰まり期”だけでなく、最近は口呼吸が年中常態化している人も少なくなく、ビジネスマンにも悪影響を与えているらしい。

千葉大学大学院医学研究院教授(耳鼻咽喉科)の岡本美孝さんは語る。

「鼻呼吸の主な役割は、吸う空気を温め、適度な湿度を与えること、また“ゴミフィルター”機能で細菌やウイルスをブロックし、肺などを守ること。一方、口呼吸ではウイルスが除去されていない冷たく乾燥した空気が喉にダイレクトに入ってくる。その結果、免疫力が低下し、疲労感が高まる。様々な病気も引き起こしてしまう」

睡眠時無呼吸症候群の原因のひとつも口呼吸といわれる。鼻呼吸なら気道を確保できても、口呼吸は口をぽかんと開けているため、口の周りの筋肉が弛緩し、舌が気道を塞いでしまうのだ。悪くすると心臓に負担をかけ高血圧や突然死をも誘発しかねないというから、聞き捨てならない。さらには、舌の粘膜の乾燥による味覚障害、鼻の機能低下による嗅覚障害の可能性も示唆されている。

「調査の結果、無意識に口を開いていることがある人のなかで、楽だからと答えた人は全体(20～49歳の男女624人)のうち、口呼吸族で約31.4%、鼻呼吸族では約16.8%。鼻呼吸族のほうが集中力が長く続き、睡眠の質が高いという傾向が出ました。逆に、口呼吸族は口臭やイライラ、肌荒れなどに悩んでいる人が多かった」とは、鼻詰まり感を軽減する鼻腔拡張テープを販売するグラクソ・スミスクライン広報の話である。

この調査結果に明治大学の齋藤孝教授も、鼻呼吸は「息を整え、心を落ち着かせ、(仕事やテストの)パフォーマンスを向上させる」と。業績アップのためには鼻呼吸あるのみ!?