

# 健康通信 10月号



## ■「口は偉大だ！」命の要、口の働き

今年は10月に入っても真夏日（日中30℃超え）もあり、衣替えのタイミングが難しい…年々春秋の過ごしやすい時期が短くなり、四季が崩れているように感じます。雨の降り方を見ても、日本が亜熱帯になってきているよう。季節の変わり目は、しっかり食べてよく眠り、体調管理に気を付けましょう。そこで今回は食べるに繋がる口から始まる消化と栄養のお話です。

### ★「口」はマルチタスクをこなす「超」できるヤツ

口は、顔を構成する重要な一部分です。私たちは、顔の筋肉を微妙に変化させて喜怒哀楽や意思を表す「表情」を作り、コミュニケーションを図っていますが、そこで最も大きな働きをしているのが口です。開いたり、すぼめたり、とがらせたり、口角が上がったり下がったりする口の表情は、とても豊かで読み取りやすいうえ、口（と鼻腔）が作り出す様々な声や言葉は、コミュニケーションの基本だからです。

また、気道の入り口でもある口は、呼吸器として鼻の代行機能を担っているだけでなく、とても優秀な感覚器官でもあります。皮膚にはたくさんの感覚点があります。例えば、全身に分布している「圧点」は、唇や舌、指先や手のひら、足の裏などに特に集中して、「温点」や「冷点」に至っては、足の裏の約6倍もの



密度で唇に集まっています。赤ちゃんは、この敏感な口にもものを入れたり、なめたりすることで、外界の情報を集めます。そして私たちもまた、口に入れる前に食べ物か熱いことを感知して冷ましたり、食べ物が柔らかか

ければ大きく、しっかり噛む必要があるものは少なくかじり取ったりするなど、口によってたくさんの情報を得ているのです。

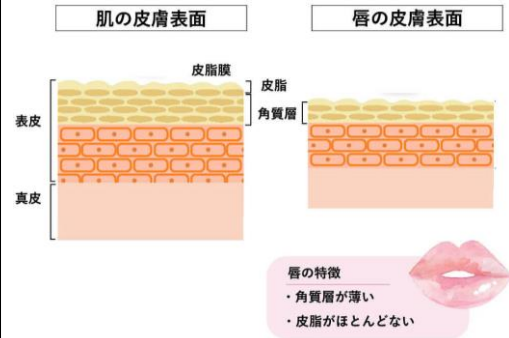
さらには、人のコミュニケーションの大切な行為であるキスをするのも口。人はなぜキスをするのか？という理由は諸説ありますが、世界の約90%の人々の文化の中にはキスの習慣があるといわれており、今から3000年以上前の古代エジプトの王の彫像にも、娘を膝に抱いてキスをしているものが見られます。私たちは大昔から、身体の中で最も敏感な器官の一つである口を使って、家族や友人、恋人や尊敬する人に親愛の情を示してきたのです。また、口は、私たちが生命を維持するためになくてはならない働きのひとつ「消化」のスタート地点でもあります。事項では消化の始発駅、口についてより詳しくお話していきましょう。

理学療法士 奥村 大地

## 口だけに口外したくなるお口雑学

### ①唇が赤いのは猿のお尻が赤いのと同じ理由！

人間の唇が赤いのは、なんと猿のお尻が赤いのと同じ理由。強さと性的魅力をアピールするために進化してきたといわれています。赤く見えるのは、他の皮膚よりずっと薄い角質層を通して透けて見える毛細血管の色。保水効果のある角質層が薄いから、唇は乾燥しやすいのです。



### ②口輪筋を鍛え降格を上げていきましょう！

水をこぼさずに飲めるのは、唇や口輪筋、頬の筋肉が、食べるだけでなく表情筋としても発達してきたからです。口輪筋が弱まると口を閉じにくくなり、口の中が乾燥して細菌が増えたり、舌が喉に落ち込むことでいびきや睡眠時無呼吸の原因にもなってしまいます。

#### 【口輪筋トレーニングに挑戦】

500mlのペットボトルに水を少し（100mlほど）入れて、歯を使わずに唇だけでくわえて、10秒キープ。



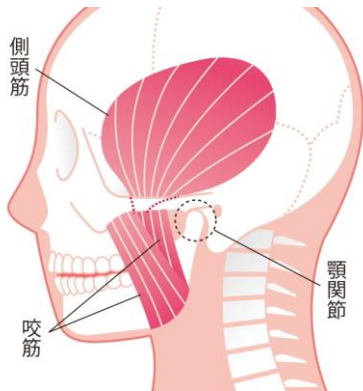
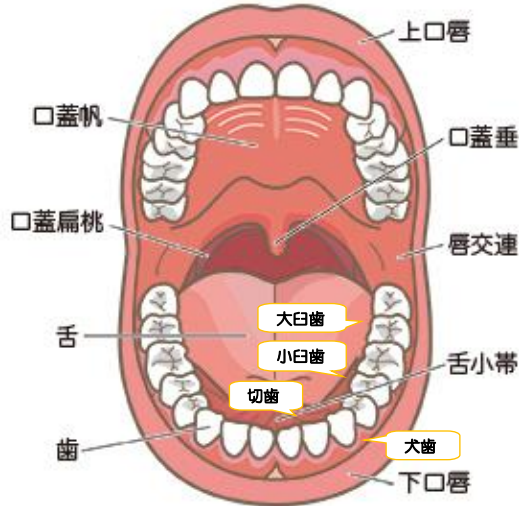
### ③梅干しを見ただけで唾液が出るのはなぜ？

酸っぱいものを食べると唾液がドバッと出るのは、酸によって歯の表面が溶けるのを防ぐ為。酸っぱいものを見ただけで唾液が出るのは、過去の記憶による条件反射なのです。

## ☆もっと知りたい、消化の始発駅「口」の働き☆

**唇**：敏感な触角と温度感覚で、食べ物の大きさや硬さ、温度を感知して、口の中に危険な物や不適切な物が入るのを防御。食べ物を取り込む時や取り込んだ物や水分が漏れ出すのを防ぎ、咀嚼した食べ物の運搬や移動もサポートしています。その繊細な動きを司っているのは、口の周りをぐるっと囲んでいる口輪筋です。この筋肉を自在に使い、吸ったり啜ったりもできるのです。

**歯**：歯は、上下の顎の骨（歯槽骨）に一列に並んで生えています。顎の骨は上下に動いて口を開閉するだけでなく、咀嚼筋の働きで前後左右にも動くため、歯も複雑に動いて食べ物をむらなく噛み、すり潰すことができます。歯はその形状によって、噛み切るのは切歯、肉などを切り裂くのは犬歯、すり潰すのは臼歯と役割分担しています（そして、実は歯のエナメル質は鉄の倍近くの硬さだといわれています）。また、よく噛むことが大事といわれるのは、噛めば噛むほど唾液が分泌されて、食べ物を飲み込みやすくなるからです。



**筋肉**：咀嚼筋はこめかみに広がる側頭筋と、顎の外側にある咬筋、下顎の内側と外側にある内側翼突筋、外側翼突筋の、4つを合わせて呼び名です。咀嚼筋は体重と同等（体重 50 kgの人なら 50 kg程度）の力を出せると言われるくらい強い筋肉でありながら、マシュマロや豆腐を潰さずくわえるような繊細な動きをすることもできます。

**舌**：舌は口腔のほとんどを占める筋肉の塊です。舌は口に取り込まれた食べ物を、まずは口蓋に押し付けます。柔らかい物はそのまますり潰し、硬い物は間断なく動いて左右の奥歯の間に送り込みます。それを唾液と混ぜ合わせながら食塊を作り、更には喉に送り込むという、繊細かつダイナミックな動きを連続的に繰り返しています。

### たっぷり秋の根菜と鶏のデリ風

【材料 2人分】

- ・薩摩芋 100g ・蓮根 100g
- ・牛蒡 50g ・人参 50g
- ・鶏胸肉 100g ・ごま 適量
- ・片栗粉 大匙2 ・揚げ油 適量（調味料）
- ・料理酒 大匙2 ・醤油 大匙1
- ・みりん 大匙1 ・砂糖 小匙2
- ・酢 小匙2
- ・ごま油 小さじ1

【作り方】

※出来れば、鶏胸肉はブライン液（水 100ml に塩 5g、砂糖 5g を溶かしたものに 1 晩漬けておく（仕上がりがしっとりします）

①根菜はそれぞれよく洗い薩摩芋、蓮根は皮付きで 1 cm幅の半月切（太い場合はいちょう切）、牛蒡は 3 cm幅に切り縦半分にし、それぞれ水に 5 分ほどさらす。

②人参は乱切にする。

③鶏胸肉は水分を軽く拭き取り一口大に切る。

④しっかり水気の切った野菜、鶏肉に片栗粉をまぶす。

⑤揚げ油を 170℃に熱し、それぞれ火が通るまで揚げる。

（少な目の油で揚げ焼する場合は、あまり触らず 5～8分）

⑥フライパンにごま油以外の調味料を入れひと煮たちさせ、⑤を入れて絡めながら炒め、とろみがついたら最後にごま油を回し入れ火から下ろす。

⑦器に盛りつけ、ごまをふりかけて出来上り。

☆噛み応えのある食材で、食べ応え十分、野菜もお肉も摂れる優秀な1品。秋の味覚のキノコ（エリンギやしめじ）を足すとポリウムも UP。より腸活にも GOOD、うまみも増して美味しいですよ。

### 【メディカルフィットネスとは？】

「メディカルフィットネス」と「一般的なフィットネス（ジム）」とは何が違うのでしょうか？

「メディカルフィットネス」とは医学的な要素を導入したフィットネス施設のことを指します。布留メディカルフィットネスは医療法 42 条施設に該当し、施設基準に基づいた設備が完備されているため、アスリートから高齢者、生活習慣病の予防、手術後の方など幅広い方にご利用頂くことができます。一般的なフィットネスと違い、医師の指導管理のもと理学療法士や健康運動指導士による専門性の高いアドバイスを受けることが可能です。また、メディカルチェックに基づき医学的見地から運動プログラムを提供し、各個人の身体状況に応じて段階的に運動指導と評価を行うことで個々の能力に応じた対応が可能です。布留メディカルフィットネスは、地域初の「メディカルフィットネス」です。地域の方の健康維持に貢献できることを願っています。