

健康通信 2月号



■舌と身体、健康の深〜い繋がり

今年は暖冬だといわれていますが、立春を過ぎて、まさかの大寒波襲来！そして日本列島に停滞…滋賀県南部でも久しぶりに積雪しました。さすがに最低気温が氷点下、最高気温が5℃未満となると、寒さが違います。春も訪れはまだもう少し先になりそうですので、しっかり体調管理をして冬を乗り切りましょう。

★その体調不良、舌に原因有りかも?!

昨年の10月、11月号で「口」についてお話しましたが、今回はその中でも「舌」と身体との関係について詳しく見ていきたいと思います。舌は、「呼吸する」「食べる」「話す」という、人間が生きるために不可欠な3つの活動を支えています。つまり、舌が衰えると、生きるのに必要なこれらの活動が正しく機能なくなり、健康に悪影響を与え、さらには老化の原因にもなるといわれています。皆さん、病気というほどではないけど、なんとなく不調…なんて言う日、ないですか？例えば「朝起きるとだるい」「頭痛・肩こり」「季節の変わり目にすぐ風邪を引く」…。その不調の原因は、舌が下がっていることにより起こる「口呼吸」かもしれません。

★口呼吸の原因は「舌」にあり

実は「舌」は、ほとんどが筋肉でできています。つまり、筋肉なので使わず鍛えなければ、発達もしないし衰えてしまいます。例えば、加齢とともに足腰の筋力が落ちると、歩行が困難になりますよね。舌も同じで、健康な舌は上顎についていますが、筋力が低下すると、落ちて下顎についてきます(落ちペロ)。こうなると、食べこぼし、誤嚥、口呼吸と言った様々な症状が出てきます。

★口呼吸の弊害

舌は本来、口腔の上面にピタッとつく位置にあります。この状態で口は閉じられ、呼吸は鼻を通じて行われます。鼻腔内には空気中のゴミを取り除く鼻毛や温度・湿度を調節する副鼻腔と呼ぶ空洞があり、外気を調整して体内へ取り入れます。一方、口にはこういった機能がない為、口で呼吸する習慣がある人は、喉や気管が調整されない外気にさらされ、粘膜を傷めたり、ウイルスなどの侵入が起きたりしやすいのです。(気管支にもバリア機能を持つ線毛はありますが、乾燥すると動きが鈍くなり、線毛自体がなくなってしまいます。湿度があれば線毛は再生しますが、口呼吸で乾燥し続けられれば、再生しないまま。すると、細菌が体内へと素通りするうえ、冷えと乾燥で免疫機能も落ちるので、病原菌は広がる一方です。)また、冬場は特に、口呼吸をすると、体が冷えるために全身の免疫機能も低下するのだとか。



落ちペロセルフチェック!



<ペロポジチェック>

口を閉じた状態で、舌はどこにありますか？

- A.舌が上あごにべったりついている
- B.舌先が上の歯の裏についている
- C.舌先が下の歯の裏についている、あるいは舌がどこにも触れておらず宙ぶらりん

※正しい位置は A です。



<ペロ筋チェック>

- 1.ペロを上あごに当てて音を出す。
- 2.巻き舌をやってみる。

※できない人はペロ筋が衰えている可能性大

寒くなると風邪をひきやすい、あるいは毎年のようにインフルエンザに感染しているというような人は、知らないうちに口呼吸になっている可能性があるかもしれません。

理学療法士 奥村 大地

★口呼吸 STOP！口と舌の筋トレを始めましょう

では、口呼吸の予防に必要な舌の筋力を鍛えるにはどうすればいいのでしょうか。誰でもできる、簡単なお口の体操で、口と舌の筋トレを始めましょう。まず「あ」「い」「う」と発声するときの口の形をとり、最後に「べー」と舌を突き出します。この動きを毎日30回ほど繰り返しましょう。顔や首がポカポカ温くなるぐらい、大胆に動かすのがコツです。口の周り、舌の筋肉を意識しながらやってみてください。一度に30セットは大変なので2～3回に分けてもOKです。お風呂中は、湿度・温度も良く、口も乾きにくく喉にも優しいのでお勧めです。続けることが大切なので、毎日、無理のない範囲でやってみてください。

次の4つの動作を順にくり返します。

1回5秒 1分10回



①～④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続ける。

- ① 「あ～」と声を出しながら、大きな口を開ける（喉の奥が見えるくらい）
口の周囲の筋肉と舌の根元の舌骨筋群が鍛えられます。
アトピーや鼻炎、花粉症などアレルギー疾患の改善に効果が期待できます。
- ② 「い～」と声を出しながら、口を横に広げる（歯を見せる感じで）
口回りの筋肉から首の筋肉を強化できます。
喉を強くすることで、風邪やインフルエンザ、気管支喘息など呼吸器系の疾患や誤嚥予防になります。
- ③ 「う～」と声を出しながら、口をすぼめて前へ突き出す（口をとがらせて）
口を閉じるのに大切な口輪筋が鍛えられます。
うつ病対策や疲労感の軽減につながります。
- ④ 「べ～」と舌を前に突き出して下に伸ばす（思い切りあっかんべー）
舌そのものが鍛えられます。
直腸反射によって、便秘改善などの効果が期待できます。

（みらいクリニック 今井一彰先生提唱「あいうべ体操」より）

舌の筋力は、全身の筋力とも関連しています。2000人以上の高齢者の体力を調べた厚生労働省の調査によると、脚力や握力が弱い人は舌の力も弱かったそうです。舌は筋肉。全身の筋肉と一緒に、使わなければ衰えます。舌の筋力低下で噛み砕く力が落ちると、肉などのたんぱく質が豊富な食べ物を食べにくくなります。たんぱく質は筋肉の原料、不足するとますます筋力が落ちるという悪循環に陥ります。機能が落ちきってしまうと、回復は難しくなるので、今から身体の筋力だけでなく、舌の筋力維持も心掛けていきましょう。

簡単！節分福豆リメイク カリカリ豆ごまめ

【材料】

・煮干し(小) 10g ・福豆 15g ・ごま油 大匙1
(A) ・砂糖 大匙1 ・酒 大匙 1/2 ・醤油 小匙1

【作り方】

- ① フライパンにごま油を熱し、煮干しと福豆をカリッと揚げ焼きし、取り出して油を切る。
- ② A の材料を合わせて中火にかけ、泡が細くなり粘りが出るまで煮詰め、みつを作る。
- ③ ②に①を加え、手早く絡め、クッキングシートに広げて冷ます。
- ④ 固まったら一口大に割って出来上がり。
※食べきれなかった福豆も、簡単お茶請けに！カルシウム、たんぱく質がとれて、しっかり噛めるおやつです。