

多くのリウマチ、アレルギー疾患患者から支持を集める内科医、

今井一彰が、鼻呼吸が内科的疾患治療に有用であることを知り、独自の手法を本格的に臨床に応用するようになって7、8年が経つ。

I g A腎症を専門とする内科医、堀田修は、慢性上咽頭炎が発症に関わることに着目、治療の一環に「鼻うがい」を採用して20年になる。

口呼吸を続けていると上咽頭や扁桃部が細菌感染を起こし、免疫システムに異常を起こすメカニズムは前回述べた通りだ。その結果、風邪をひきやすくなったり、アトピーやさまざまなアレルギー疾患となつて現れるという。口腔内では口腔乾燥症によつて歯周病や口内炎を発症し、「菌性病巣感染」として全身のさまざまな臓器の疾患の起点となる。口呼吸を行っている患者の頭蓋部の断面を観察すると、脳がオーバーヒートを起こして小児では集中力や学力が伸びない、いわゆる頭に血が上った状態が常に続いていることが明らかになっている。口呼吸では必然的に前傾姿勢になる。その姿勢を維持

しているケースは多い。それは大人に限ったことではなく、私のクリニックでも保護者の方からお子さんのいびきについて相談を受けることがある。成人にはさまざまな治療が考えられるが、小児にどのように対応すべきかが問題になる。

N H Kスペシャル『病の起源』でも紹介されて注目を集めたS A S研究の第一人者であり、「睡眠時無呼吸症候群」の命名者である口腔外科医、クリスチャン・ギルミノ(米スタンフォード大学教授)は、口蓋を矯正装置で拡大し、さらに成人患者の場合は正中から口蓋を分割する治療を提唱している。欧米人は、骨格の特徴として副鼻腔が狭いことに加え、食生活など生活習慣から起因する睡眠時無呼吸症候群が多く、こうした治療が普及する土壌があったものと考えられる。ギルミノは膨大な症例をもとに、矯正治療で気道が拡大したことをデータによつて確認している。ただし、彼のように呼吸に主眼をおいた研究者は決して多いとは言えないのが現状である。

歯科矯正専門開業医の保田好秀

歯科からの提言

相田歯科クリニック院長 歯学博士 相田能輝



古くて新しい病巣疾患

口をあける人々

するために足指のバランスが崩れ、側湾症になるなど、症状が全身の観察からも判断できるようになる。

一方、口呼吸を鼻呼吸に改善すれば免疫力は向上する。常に繊毛上皮により除菌され、かつ加湿された外気を体内に取り込むことになり、脳はクールダウンして人間本来のポテンシャルを取り戻すことができることになる。

薬物に依らない治療

今井は口呼吸から鼻呼吸に矯正する方法として、独自に考案したトレーニング法である「あいうべ体操」によつて舌を挙上するとともに、就寝時に「口テープ」を使

用し、さらに「鼻うがい」によつて上咽頭の炎症部位を殺菌する一連の手法を臨床現場で使っている。

講演活動などを通じて、「鼻呼吸を日本の文化に」と提唱している。・あいうべ体操

このトレーニングの目的は口腔周囲の筋肉を活性化することで、舌を挙上して鼻呼吸をしやすい口



セファロレントゲンによつて認められる。その環境下では自ずと

「口呼吸」を行うようになり、舌位や下顎位は「口呼吸」を行いやすい位置に変化するため、さまざまな咬合異常が生じる。この状態を永久歯列完成後あるいは成長終了後まで放置しておく、遺伝的な要因にはなかったと考えられる重要な咬合異常が惹起され、永久歯を正しい咬合状態に配列するため

に、非常に複雑かつ高度な治療が必要となる。我われは「口呼吸」が咬合異常の主たる後天的な原因のひとつだと考えており、「口呼吸」を「鼻呼吸」へと早期に改善することが、永久歯列期の治療をより容易にするものと捉えている。

つまり、保田らは歯列の不正咬合をもたらす後天的な原因は口呼吸だと述べている。口呼吸になる

内環境を整えるものだ。口を大きく「あーいーうーべー」と動かす簡易なトレーニングだが、今井のクリニックでは薬物療法で改善の見られないアトピーなどの症状が短期に改善した症例は珍しくない。

・口テープ(写真右)

就寝時に上唇と下唇を文字通りテープでとめ、就寝中に開口して口呼吸することを防ぐ。鼻呼吸を習慣づける方法。

・鼻うがい(写真左)

堀田は慢性上咽頭炎の治療に当たったり、患者が日常的に行える方法として「鼻うがい」を提唱している。一般に行う「喉うがい」では上咽頭に付着した細菌を洗い流す効果が薄く、鼻から点鼻する方法を推奨している。生理食塩水や馬油などを試みたが、微酸性電解水を使用することが効果的としている(著書「病気が治る鼻うがい健康法」に詳しい)。

日常生活で、いびきも健康リスクをチェックするための大切な指標だ。睡眠時無呼吸症候群(S A S)と診断されないまでも、いびきによつて就寝中に呼吸が止まっ

と舌が圧下するため歯牙が内傾する。同時に口呼吸が頬筋の発達をもたらすため上顎も狭窄してしまう。このロジックは的確だろう。

これからの歯科医療にとつて大切なことは、患者の全身の健康を視野に入れ、将来を見据えた治療システムを構築できるか否かである。

想いが本物なら人は動き出す

「鼻呼吸を日本の文化に」と講演のなかで全身全霊を込めて語る今井の想いは本物である。

また、堀田が考案した「扁桃パルス療法」(※)で、全国で唯一仙台市は透析患者が減少している。

口腔や上咽頭が多くの病の起源であることは明白である。25年の国民医療費は54兆円とする試算を厚労省が示した。この試算を危惧しない医療関係者は皆無だろう。是非、今井、堀田、保田らの話に耳を傾けてほしい。その行動が日本の医療を変えると確信する。

※扁桃パルス療法

正式には「扁桃ステロイドパルス併用療法」。炎症を起こした扁桃を摘出し、ステロイドホルモンを大量に点滴することによって扁桃の炎症を抑える療法