

口を開けて寝ると病気になる！ 口にテープをはれば クローン病、リウマチが軽快

みらいクリニック院長

今井一彰

糖尿病にも口呼吸が関係している！

最近では、口をポカンと開けた子供や、半開きの口でスマホなどを操作している人をよく目にします。現代人の多くは、口呼吸になっているのです。

私は、この口呼吸こそが万病の元だと考えています。その理由を簡単に説明しましょう。

鼻で呼吸をすると、鼻毛や、鼻の粘膜に生えている線毛と、鼻の奥の扁桃リンパ組織が、空気中の細菌、ウイルス、化学物質などをきれいにろ過し、体内への侵入を防御してくれます。

また、鼻から吸い込んだ空気は鼻の中を通ることで、温かく加湿されて肺へと送られます。

このように私たち哺乳類の体は、空気中の外敵から体を守るために、鼻で呼吸するようにできているのです。

一方、口で呼吸をすると、雑菌をろ過する場所がないばかりか、口の中が乾燥するので、唾液による殺菌・消毒作用が発揮されません。

冷たく乾燥した空気が体に直接入ってくるので、雑菌が繁殖しやすい状態になります。そのため、白血球の力が弱まり、防御能力を低下させます。そして、

のどにある扁桃という部分で感染による炎症が起きます。

この炎症が慢性的に続くと、そこから痛み物質や炎症物質が

出続けます。すると、それが体を巡り、さまざまな臓器に流れついて病気を引き起こすのです。

例えば、その炎症が腸などの消化器官に行けば、潰瘍性大腸炎やクローン病といった炎症性腸疾患が起きます。炎症で遺伝子に異常が起けると、ガン細胞が発生します。うつ病も脳の



今井一彰先生

1995年、山口大学医学部卒業。2006年、みらいクリニック開業。さまざまな方法を駆使して、薬を使わず体を治す独自の治療を行う。著書に『口の体操「あいうべ」』（マキノ出版）など多数。

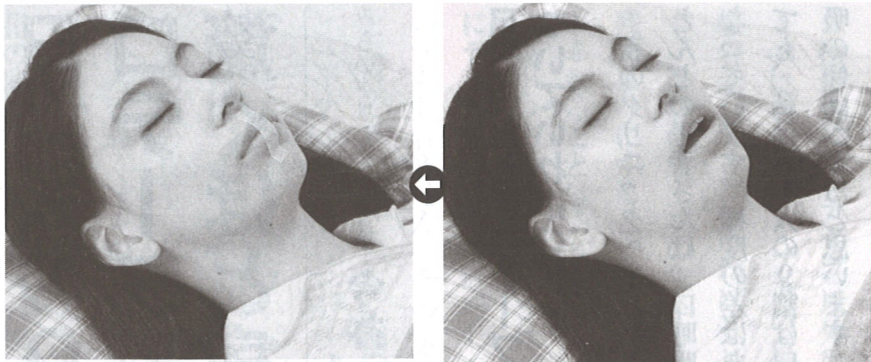
慢性炎症といわれています。

炎症が慢性化すると糖を燃やす力（耐糖能）が低下し、高血糖になります。つまり、糖尿病にも炎症が関係しているのです。

そのほか、カゼやインフルエンザはもちろんのこと、ぜんそく、アトピー性皮膚炎、花粉症、便秘、過敏性腸症候群、関

節リウマチ、掌蹠膿疱症（154頁参照）、歯周病（ペリオ）、腎臓病など、口呼吸が関係していると考えられる病気は、挙げればキリがありません。

ですから、私はクリニックを訪れるほとんどの患者さんに、口呼吸から鼻呼吸に戻す方法を



ふだん鼻呼吸の人でも就寝時は口呼吸になりやすいのでロテープがお勧め

指導しています。それだけで、薬に頼らなくても、つらい病気や症状がよくなっていくのです。

クローン病の状態が改善し手術を回避

まず、行つてほしいのは、「ロテープ」です。ロテープとは、医療用のテープ（サージカルテープや絆創膏など）を口にはつて寝ることで、就寝中に口呼吸になるのを防ぐ方法です。

ふだんは鼻呼吸している、あるいは意識して口を閉じているという人も、夜の睡眠時は口呼吸になっていることが多いものです。特に、うつぶせや横向きで寝る人、疲れがたまっている人などは、口が開きやすい傾向にあります。

朝起きたとき、口の中が乾いていたり、のどがヒリヒリしたりする人は、まず間違いなく口呼吸をしています。

就寝時は、ただでさえ唾液の分泌量が少なくなるので、体へ

の害を考えたら、一刻も早くロテープを行い、鼻呼吸にするべきです。

ロテープとともに、私が考案した口の体操「あいうべ」も行うと、さらに口呼吸の改善に効果的です。「あいうべ」は、口を開閉する口輪筋や、舌を支える舌筋を鍛えて、舌の位置を正常に戻すのに役立ちます。

正常な舌の位置とは、口を閉じたとき、舌が上あごにべったりくっついてくっついてくっついている状態です。口呼吸をしている人は、舌筋の力が衰えているため、舌が下がって舌先が前歯の裏に当たっていることがほとんどなのです。

舌が上あごにべったりくっついていないと、口で呼吸できないため、自然と鼻呼吸になります。

実際にロテープと「あいうべ」を行つて、病気が改善した症例を紹介しましょう。

6年前にクローン病を発症したTさん（53歳・男性）は、小腸の狭窄（狭くなること）など

で、これまで3回手術を受けたそうです。排便回数は1日2〜4回、腹痛、血便、吐きけなどの症状を伴い、薬を飲んでも少しも改善しませんでした。栄養剤の摂取のみで、食事がとれず、体重は7kgも落ちました。

当時、手術待機で入院中だったTさんは、ロテープと「あいうべ」を私の本で知り、早速、実行しました。すると、約2ヵ月で腹痛、吐きけが改善し、便の状態もよくなり、手術は中止。食事も普通にとれるようになり、体重は5kg戻りました。薬もやめました。5ヵ月後の検査結果は良好。1年たつ今も、腸の調子はいい状態のままです。

このほかにも、当院ではアトピー性皮膚炎、関節リウマチ、掌蹠膿疱症、うつ病、睡眠時無呼吸症候群などが劇的に改善した例が数多くあります。

ロテープも「あいうべ」も、とても簡単です。次ページでそれぞれのやり方をご紹介します。

※筆者紹介は192頁にあります。