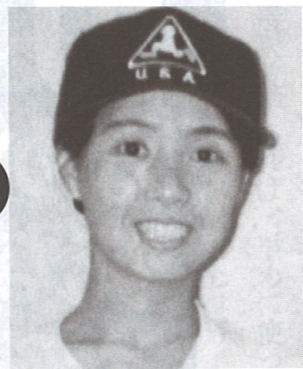




皮膚の赤みが取れ白くキレイな肌になった刈部さん



からはがれていることがよくあり、寝ている途中で、口呼吸になるからでしょう。でも、続けていくうちに、朝までテープがついたままの目がふえました。「あいうべ」の効果もあるのかもしれませんが。「あいうべ」は、舌や口の周囲の筋肉を鍛える体操です。舌を正しい位置に戻すことで、鼻呼吸をしやすいのです。私は、この「あいうべ」を入浴中

に、毎日30回行いました。こうして、ロテープと「あいうべ」を始めてから、口が乾燥することも、のどを腫らすこともなくなり、朝まで熟睡できるようになりました。以前のように疲れも残りません。そして、アトピーの症状は徐々に和らぎ、1年もすると、目立たなくなりました。その後、皮膚はキレイな状態を維持できています。花粉症も少しずつ軽くなり、2年前からは薬もいっさい飲んでいません。まさに、奇跡のような効果でした。そこで私は、ロテープや「あいうべ」を、まず小学1年生の姪に教えました。姪もアトピーがひどかったのです。ところが、ロテープと「あいうべ」を始めたところ、なんと2ヵ月で症状がなくなりました。こんなすばらしいことは、多くの人に伝えたいと思い、歯科に来られる患者さんにも、ときどきロテープなどを教えていま

す。試した人のなかには、アトピーや花粉症が治ったと喜んでくれる人も少なくありません。現在、体調も肌も、私の生涯で最もよい状態です。先日、地震に備えた避難袋には、抗アレルギー薬ではなく、サージカルテープを入れました。私の人生に欠かせないものだからです。

**アトピーや花粉症は  
口呼吸の影響が大きい**  
みらいクリニック院長  
今井一彰

刈部さんが、長年、アトピーや花粉症に苦しんでこられたのは、口呼吸の影響が大きかったと思います。しかし、ロテープや口の体操「あいうべ」を熱心に行ったおかげで、鼻呼吸に変わり、自律神経のバランスが整って、アトピーや花粉症が改善しました。ご自身の体験をもとに、歯科の患者さんたちにも、鼻呼吸を勧めてきています。大変すばらしいことです。

東京都●46歳●会社員  
刈部真紀

# ロテープ アトピーがロテープで改善し キレイな肌に一変! 花粉症の薬も不要になった私

アトピーとは一生のつきあいと思っていた  
私は、小学5年生から30年以上、アトピー性皮膚炎に苦しんできました。顔、首、ひざやひじの内側に、ジュクジュクした湿疹ができ、かゆみで眠れないこともあり、皮膚科では、あたりまえのようにステロイド軟膏が処方され、症状はよくなったり、悪くなったりのくり返し。20代のころに悪化した際、大学病院の医師に、このままステロイドを使うのは危険と判断され、ステロイドをやめました。

そのリバウンドは耐え難いものでした。朝起きると顔がパンパンに腫れて目が開かず、顔から膿が出てきます。このような状態なので、外出するのが、いつもおっくうでした。ステロイドによるリバウンドが治まったあとも、アトピーが治ったわけではありません。疲れたときなど、たちまち症状が現れました。顔から首にかけて、皮膚が真っ赤に腫れ、さらに、花粉の時期になると、顔が強烈にかゆくなり、花粉症は、長年、薬に頼らざるをえませんでした。けつきよく、30代になって

も、40代になっても、アトピーも花粉症も治りません。一生つきあつていくんだと、あきらめるしかありませんでした。そんな私に、私が勤務する歯科クリニックの相田能輝院長が、今井一彰先生を紹介してくれました。5年前のことです。今井先生から、口呼吸の弊害を聞いたときは、あせんとしました。思い当たることはいくつもあつたからです。私は少し出っ歯で、いつも口を開けて呼吸をしていました。朝起きると、口はカラカラで、よくのどが腫れました。声が出なくなることもあり、そのつど、

抗菌薬を飲んでいたので、今井先生によると、口呼吸から鼻呼吸になって、アトピーや花粉症が改善した人もおおいそう。そこで、今井先生に教えてもらった「ロテープ」と口の体操「あいうべ」を、すぐに試すことにしました(やり方は152頁参照)。

**姪のひどいアトピーが  
2ヵ月で消えた!**

ロテープは、睡眠中の口呼吸を防ぐものです。就寝前に、上下の唇をサージカルテープで留めて寝ます。ロテープを始めたころは、朝起きるとテープが口



※筆者紹介は192頁にあります。

スプリング式ヘルニアバンド  
**スチール®脱腸帯**  
スプリングの弾力を応用した独自の構造ですので活発な動きを妨げずに、日常の活動を続けながら治療をすることができます。スチール脱腸帯は、右あるいは左と専用になっていますので患部にぴったりとフィットして早期治療が望めます。

株式会社 森田スチール本舗  
〒170-0003 東京都豊島区駒込2丁目8番地6号  
TEL(03)3910-3591(代) FAX(03)3910-3403  
http://www.morita-steel.co.jp