

口呼吸は万病のもと（慢性上咽頭炎）

～鼻うがい、あいうべ体操、上咽頭擦過療法で健康を取り戻そう～

関町内科クリニック

申 偉秀

◇万病のもと「慢性上咽頭炎」と「上咽頭擦過療法（EAT）」

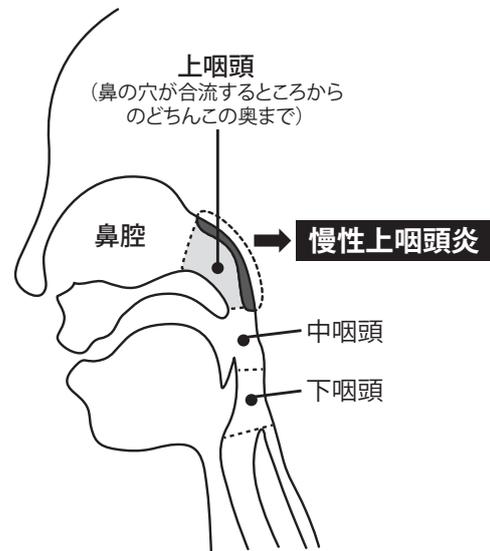
風邪をひくと長引く、風邪をきっかけに咳が止まらない、鼻水が喉に落ちてくるようになった（後鼻漏^{こうびろう}）。さらには、朝起きると喉が渇く、違和感がある、だるい。頭が重い感じ、頭痛、肩こり、首こり、めまいが治らない。

日常の診療をしていると、このような長引く不調でお悩みの方が、実に多いことに気づきます。これらがひどくなると、全身の痛みやだるさ、自律神経失調（過敏性腸症候群、機能性胃腸障害、落ち込み）、そして掌蹠膿疱症^{しょうせきのうほうしょう}や、IgA 腎症など皮膚や腎臓の疾患、関節炎にもつながっていきます。

そのおおもとの原因が、鼻の奥、口蓋垂（のどちんこ）の奥にあたる上咽頭という場所（図1）が慢性的に炎症を起こしている「慢性上咽頭炎^{まんせいじょういんとうえん}」のためなのです。

上に書いたような、強い症状がある方は、一度上咽頭擦過療法^{じょういんとうさつかりょうほう}（EAT: Epipharyngeal Abrasion Therapy）を行っている医療機関を受診して、診断と治療をしてもらいまし

図1 上咽頭と慢性上咽頭炎



参考図書①から参照改変

よう（くわしくは、参考図書とURLを参照ください）。

この治療法は、上咽頭に強い炎症がある、染みて痛いのですが、塩化亜鉛による上咽頭の擦過治療によって慢性上咽頭炎が治ると、これらのつらい症状がとともよくなります。

この治療は「日本病巣疾患研究会（堀田修理事長）」に参加している耳鼻科や内科の医療機関で行っており、お近くで実施して

いる医療機関を探してみてください（文末QRコード参照）。

◇「口呼吸」と「鼻呼吸」

症状が軽い場合（鼻炎、花粉症、咳がやすい、咽頭の違和感、乾燥感、風邪をひきやすい）は、自分で治すやり方もあります。

皆さんは、普段の呼吸を、鼻と口、どちらでしているでしょうか？

実は、慢性上咽頭炎になる大きな要因として、呼吸を口でしている「口呼吸」が習慣になっている場合がとても多いのです。

本来、動物にとって、呼吸は鼻で行うものであり、口は食べ物を食べるためにありました。人間は会話をするために、口でも息ができるようになったのです。

しかし、呼吸を本来の鼻（鼻呼吸）で行わず、口で行うと、鼻毛による異物の除去や免疫機能、鼻腔内の保温・加湿機能がないために、空気中の病原体や有害物質の侵入を許してしまいます。

そして、吸った息に含まれる病原体や有

害物質を最初に受けるのが「上咽頭」であり、口呼吸が習慣化している方は「慢性上咽頭炎」になりやすいのです（図2）。

ちなみに、いわゆる"風邪をひいた"状態というのは、急性上咽頭炎の状態になっているので、EATを1～2回すれば治ってしまいます。

◇鼻呼吸を回復させる3つの方法

さて、もうお分かりのことでしょう。自分でできる「慢性上咽頭炎」の予防法・治療法とは、「口呼吸」を本来の「鼻呼吸」に戻すことです。これには大きく3つのやり方があります。

1) あいうべ体操

口呼吸をやめ、唾液の分泌を増やす舌のトレーニング法として福岡の「みらいクリニック」の今井一彰先生が考案したのが「あいうべ体操」です。

その名のとおり、「あ」、「い」、「う」、「べ」の発音に合わせて口や舌を動かします（図3）。おおげさなくらい大きく口を動かし、1回につき4秒ほどかけてゆっくり行うのがポイントです。

これを1日30回行います。食後に10回ずつやるのでも、たとえばお風呂でまとめて30回やるのでも良いです。

「あいうべ体操」では顎が痛いという人は「い」と「う」だけの「いーうー体操」でも大丈夫です。

2) 口テープ

寝るときに口テープをして眠ります。唇

図2 口呼吸と鼻呼吸



参考図書②から参照改変

図3 あいうべ体操といーうー体操



図4 ロテープの例（マウスリーブ）

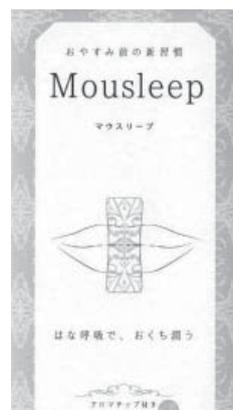
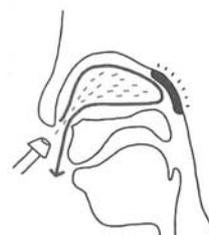
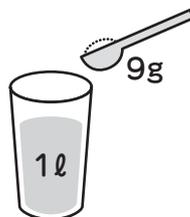


図5 鼻うがいのやり方

1ℓのぬるま湯(37℃くらい)に9gの食塩を入れて、濃度0.9%の生理食塩水を作る

片方の鼻から洗浄水を入れもう片方の鼻から出す



※右上図は参考図書①から参照改変
右下写真はサイナスリンス
(ニールメッド株式会社)から

を少しきつめに閉めて、市販のサージカルテープや優肌絆（粘着力が弱く皮膚にやさしいテープ）、または専用の「マウスリーブ（今井先生のゆびのば.com）」や「ネルネル」、「セレブリーズ」など各種ロテープを購入してみるのも良いです。

口呼吸の強い人はロテープを貼ると、苦しくて朝までに剥がしてしまうので、「口呼吸」の診断にもなりますし、ロテープを貼り続けることで、口呼吸の矯正にもなります。いびきもなくなります（図4）。

3) 鼻うがい

温めた生理食塩水で、上咽頭のみでなく鼻腔全体を洗浄して、粉塵やアレルギーを洗い流すのが「鼻うがい」です。

一方の鼻から入れてもう一方の鼻から洗浄液を出すやり方が主流です。

「鼻うがいをしたら痛かった」という声が時々聞かれますが、これは冷たい水道水でおこなっていたためで、生理食塩水（一部のメーカーは重曹も追加）を使用し、微温湯（37度くらい）にして温めるとまったく痛みがなく、「鼻うがいてこんなに楽しいの！」となります（図5）。

生理食塩水は自分でも作れますが、各社1回用の洗浄液を作るための粉末を用意しています。「サイナスリンス（ニールメッド

社)、「ハナノア (小林製薬)」、「ハナクリーン (東京鼻化学研究所)」などの鼻うがい器が市販されています (図6)。

1日1回入浴時や寝る前におこないますが、花粉や風邪のとき、症状が強い人は朝晩おこなうとよいでしょう。

以上、ご紹介した「あいうべ体操」、「口テープ」、「鼻うがい」の3つの方法を合わせることで、確実に「口呼吸」を「鼻呼吸」に戻して体の不調を改善することができます。ぜひお試しください。

(しん・いす=練馬区)

<参考図書のご紹介>

①つらい不調が続いたら 慢性上咽頭炎を治しなさい 堀田修 あさ出版 2018年
「日本病巣疾患研究会」理事長の、堀田修先生の著書です。

慢性上咽頭炎のメカニズム、セルフコントロール法、そして「上咽頭擦過療法 (EAT)」をおこなう「慢性上咽頭炎治療医療機関一覧」が掲載されており、おすすめです。

※慢性上咽頭炎治療医療機関一覧は、以下のQRコードからご覧いただけます。



図6 鼻うがい器の例(サイナスリンス/ニールメッド社)



②あいうべ体操と口テープが病気を治す！
鼻呼吸なら薬はいらない 今井一彰 新潮社 2014年

③口呼吸をやめて万病を治す！[マウスリ
ープ付き] 今井一彰 宝島社 2017年
②、③は「あいうべ体操」を考案した、
今井一彰先生の著書です。図が多くとても
わかりやすいムック本です。

※今井先生のみらいクリニックのウェブサ
イト内の「あいうべ体操」コーナーが、
以下のQRコードからご覧いただけます。



QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です