



夏の疲れは マスク疲れかも 口呼吸の怖い話。。。。

【発行元】有限会社オーシャンズクルー 代表 松本邦久 〒186-0003東京都国立市富士見台1-10-1 042-505-8422
フィット鍼灸整骨院 国立院・国領院・聖蹟桜ヶ丘院・こどもの国院・ぶばい院 はち整骨院 あしの整骨院 FITコンディショニング

日本体育大学 横田教授によると、マスクの中は吐く息により温度が体温とほぼ同じ36℃、湿度は100%。外の気温、湿度が低くても、マスクの中は非常に高温、高湿度で密閉され、換気も無い為熱中症になりやすい環境がそろっているという事です。

そのうえこの夏の熱さと湿度、息苦しさを感ずると、口呼吸になる人が増えるようです。

口呼吸は、たくさん息がすえて楽な感じがする人もいらっしゃるかもしれませんが、実は危険な呼吸なのです。

脳に届く酸素の量が半分になる？口呼吸のデメリット

一般的に体調の悪い人ほど呼吸数は多い傾向があります。

病気やストレスなどが発生すると血液が酸性に傾くため、呼吸数を上げてアルカリ性に戻そうとするからです。

しかし、口呼吸が常態化すると、体の中に酸素が多くなりすぎて、二酸化炭素不足になります。

すると、血液から酸素(正確にはヘモグロビン)を切り離すことが出来なくなります。

つまり、酸素は血液中にあるけど、体はそれを使えない。慢性的な酸素供給不足状態が発生するのです。本当に足りないのは二酸化炭素なのです。

そうすると、脳や筋肉が酸素不足になり、本来のパフォーマンスを発揮できなくなっていきます。

呼吸過多の人の特徴

- ①口呼吸をしている
- ②安静時にも呼吸音が隣の人に聞こえる
- ③睡眠時に呼吸音が大きくなる
- ④良くため息やあくびが出る
- ⑤呼吸が一定のリズムで行われていない
- ⑥呼吸の時に上胸が動く



というものがあげられます。自分で気が付くことが出来そうなものと、そうでないものがありますよね。同居している人がいらっしゃる場合はお互いに気を付けてあげるとわかりやすいかもしれません。

VOICE

53

患者さんの声

当院に来院されている方のインタビューをご紹介します。

――どのように当院を来院しましたか？

こどもがまだ小さいころ、仕事で腰を痛めてはじめて来院しました。整骨院を探していた時に、保育園の先生も行っているということだったのでフィット鍼灸整骨院にしました。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

来院したあと、その日から腰の痛みが取れてこんなに楽になるの！？と驚きました！

治療自体に痛みもないし、ぐいぐい押されることもないのに、こんなに良くなるなんて、今まで感じていた治療のイメージが覆りました。妻も神の手と言っています(笑)

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

1回体験してみる価値はあります(笑)！
痛みなく治療してもらえますよ。
フィット鍼灸整骨院の先生なら我慢をしないで安心して任せられます！



高坂さん 30代 男性
かかりつけ院:フィット鍼灸整骨院
聖蹟桜ヶ丘院 松本院長

主訴:腰痛
治療内容:骨盤矯正

担当の松本先生から一言



高坂さん、インタビューを受けていただいた上に、たくさんのお褒めの言葉まで頂きありがとうございます。年中だったお子さんも小学2年生になり、長いお付き合いになりましたね。年末年始の忙しさも、毎年乗り切れているようでホッとしています。定期的に施術を受けて頂き、良い状態をキープ出来るようになったからですね。さらに運動まで出来ると言う事なしですが…これは後々取り組んでいきましょう！



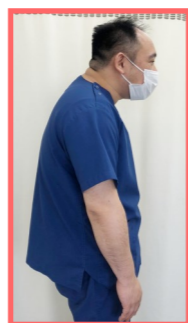
さらに①の口呼吸ですが、セルフチェックとしては

- ①起床時にのどが乾燥している、唇があれる
- ②すっきりと目が覚めない
- ③日中に眠気が強い

などがあげられます。自分では気が付きませんが、いびきも大きくなるようです。

口呼吸になると、こんな悪影響があります。

- ①口内が乾燥するので虫歯や歯周病の原因になります。
- ②鼻のフィルター機能を使えないので、ウイルスなどが直接体内に侵入しやすくなります。
- ③口が開くことで顎が後退して気道が狭くなります。そのままでは苦しいので無意識に頭を前に突き出して気道を確保しようと猫背姿勢になります。(写真参照→)



※口呼吸の影響による不良姿勢

- ④睡眠の質が悪くなります
- ⑤顔の形がゆがみます

その他前述したように呼吸量が増えることにより、慢性的な酸欠になる事から脳の働きが低下し、うつ状態やイライラなど自分の感情のコントロールがむづかしくなる、怪我の治りが悪い、過食に陥ることもあるようです。

さらに、最近お腹が張る、おならが多い。そんな人が多いという話に心当たりはありませんか？これもマスクによる口呼吸が関係しているらしいのです。

仮説としては、おならの70%は吸気によってつくられるのですが、口呼吸によって空気の取り込みが多くなる事が原因の一つ、もう一つは上記のようにストレスから腸内環境が乱れることで、おならが産生されやすくなる事が考えられています。

口呼吸を鼻呼吸に変えるためには

一番は意識的に鼻呼吸をする時間を作る事です。ヨガや、ストレッチなどの体操時に呼吸を意識する。寝る前に呼吸を数えるなど生活の中に鼻呼吸になる時間を盛り込みましょう。ガムを噛む習慣をつけるのも有効です。噛んでいる間は口呼吸できないので、子供が口呼吸気味の時にはキシリトールガムを食後中心に噛ませるといいかもしれません。就寝時には口にテープを貼って鼻呼吸になる様に促進しましょう。包帯を止めるようなテープであればかぶれにくく、安価です。



マスクを着け続けることで、口周りの筋肉が使われにくくなることにより、口が開きがちになる事も分かってきました。マスクをしていると疲れるという患者さんは多いですが、実は呼吸が変わっていることで疲れやすくなっているかもしれません。屋外にいるときはマスクを外して、しっかり鼻呼吸することで体の状態を改善していきましょう。

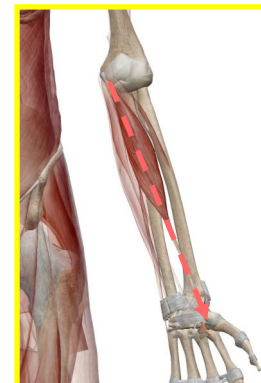


なかやま先生のジュニアアスリートのための体の使い方！

ストレッチで体を柔らかくする！その③

前回に引き続き今回も捻じれを取るストレッチをやっていきましょう！体幹の他にも捻じれやすい場所として、腕と足があります。今回は腕です。もし腕のねじれが無意識に固定してしまうと、前にお話した投球動作にも悪影響を与え、手首、肘、肩の怪我につながります。大人になってからだと、四十肩五十肩の原因にもなります。

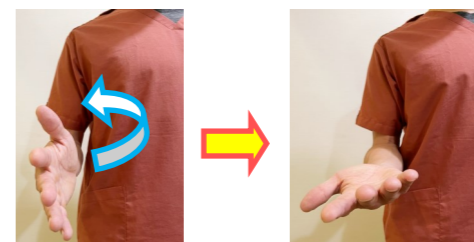
腕が捻じれる原因は、筋肉のつき方にあります。前腕の曲げるための筋肉(写真参照→)は内側から外側に向けてついています。我々は日常生活の中で、腕を伸ばすよりも曲げる動きの方が圧倒的に多いです。無意識に使っていくと、自然と曲げる筋肉を使いすぎ、内に捻じれながら曲がっていってしまうのです。ですので、外に捻じって開いていくことで内捻じれを取っていくことができます。さっそく内捻じれをとるストレッチをやっていきましょう。



腕の捻じれを取るストレッチ

1,まずは前腕

人差し指と中指を軸として、外に回していきます。



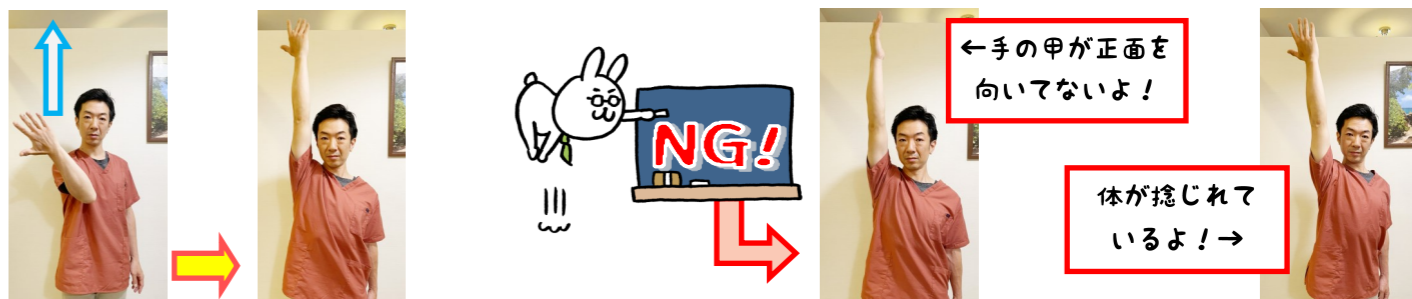
2,続いて腕全体

ひねった前腕をなるべくそのままキープして手を上まで上げていきます。鏡を見たり、人に見てもらったりしながら、手の甲が正面をむいたままになるように。



チェックポイント！

手の甲が正面を向いていても肘は曲がってないですか？
手の甲が正面を向くために体を無意識にひねってないですか？
なるべく体は正面を向くように、そして肘を完全に伸ばせるようにやっていきましょう。



この時の抵抗感のものすごく強いです。もしかしたらこれ以上はまっすぐにならないんじゃないかと思われされます。この抵抗が筋膜の癒着です。あきらめずに何回もやるうちに伸びるようになっていきます！ここは気合です(笑)頑張りましょう！次回は足の捻じれ取りをやります。足もやりがいがありますよ～。お楽しみに！

はち整骨院

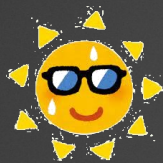
東京都北区志茂2-40-7あかねビル一階
ご予約
お問合せ **03-3598-0035**

ホームページ・Facebook・エ
キテン・インスタなどにも健
康情報やブログを公開中
「はち整骨院」で検索！



今日の休診日

- ・ 毎週日曜日
- ・ 夏休み



8(日), 9(月), 10(火), 11(水)



熱中症に要注意！！

8月に入り、夏の暑さも本格化してきましたね。マスクをつけっぱなしで生活することに慣れてきましたが、マスクをしたままだと、自分の体から出てきた熱い空気が、外に逃げることなく、また体の中に取り込まれやすくなるため、熱中症の危険性が高まります。

外に出かける際には、時折マスクを外して換気をしてあげることで、体に熱がこもるのを防いでくれます。水分や塩分もこまめに取りつつ、暑い夏を乗り切りましょう！！



はち紙ツイッター



〈中山エリアマネージャー〉

雨が続いて全然山に行けません〜o(´ω´)o
けいごがサマースクールで2泊3日、秘密基地作りに行くのでその時は晴れますように(^人^)
その間奥さんと2人でデートでもしてこようかな〜！喜んでくれるかは知りません笑



〈松村院長〉

裏側の写真の所に、高校時代の最後の夏の大会の写真の載せましたが、相手投手は、メジャーからのスカウトも偵察にきていた程の投手でした！なんと！その投手から先制点を奪い、その時望に出ていた自分が興奮してしまい、サインを見落とし、監督にめっちゃ怒られました！(笑) 苦い思い出です。



〈本多副院長〉

去年の夏は、子供達を連れて海水浴デビュー！今年の夏はキャンプデビュー予定です！
でもマクラが変わると寝られないので、マクラ必ず持っていくます笑



〈加藤先生〉

オリンピックに嫁さんの同級生の三宅さんが出場しています。もしかしたら今回が最後のオリンピックになるかもしれないので、家族総出で応援しようと思います！！子供たちがオリンピックを見てどんな反応をするか・・・いまから楽しみです(^▽^)/



〈関谷先生〉

去年の8月は、猛暑の中、小豆沢公園にランニングをしに出かけて10分で撃沈したので、今年はなんとかリベンジしようと思っています。前回の反省を活かして、涼しい日と時間帯を選んで走ろう。
(去年は高温注意情報が出ている日のお昼に走りました。アホか(´▽`))



〈工藤先生〉

7月は雨がっていますが、8月はパーッと晴れてほしいですね！上京して6年目にしても、東京の夏は暑すぎてなれません！どこか暑さを回避できるいい場所を知っていたら、教えてもらえると嬉しいです(^_^)



〈長谷川さん〉

いよいよ夏本番!!
去年、危うく熱中症になりかけたら暑さに弱くなったような…大好きな夏が嫌にならないように水分をしっかり取るう！と思っても、これが一番の難関(^_^) どうしたら水分取れるかなあ(笑)



松村



地元で開催された泥んこバレーでの選手宣誓！
 パリオリンピックで正式種目になるとかならないとか。
 野球の写真は最後の夏の試合！

本多



小学一年生から高校卒業まで柔道をやっていました。
 がしかし、一身上の都合により写真はありません。
 すいません。(負けるのが恥ずかしかったので両親に
 試合には来るなどと言っていたそうです笑)

中山



中学時代は陸上部(中距離)でした。
 写真は体育祭でトッフを走っている写真です！
 今の全速力より速いかも笑

加藤



大学時代の一番ノッていた時の写真です(笑)
 本人は真面目ですが、顔が鬼のようだと
 言われていました…

関谷



野球部ではキャプテンやりました！陸上の他にも、水泳、サッカー、
 相撲と多種多様な部活動に精を出すスポーツマンでした。
 髪型はもちろんスポーツ刈！！

工藤



高校時代は少林寺拳法をやっていました。
 組演舞、団体演舞、個人演舞に出ていました。
 今はこんなに足が素早く上がりません(笑)

長谷川



中学時代、陸上部のメンバーが2人しかおらず、
 バスケ部から助っ人として参加した区の駅伝大会です！
 襷はテニス部へ(笑)

はちリンピック

皆がやってきたスポーツをご紹介します！