



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が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

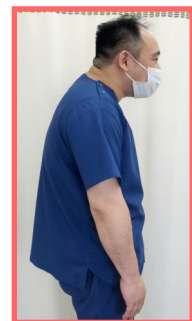
- ①起床時にのどが乾燥している、唇があれる
- ②すっきりと目が覚めない
- ③日中に眠気が強い

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！

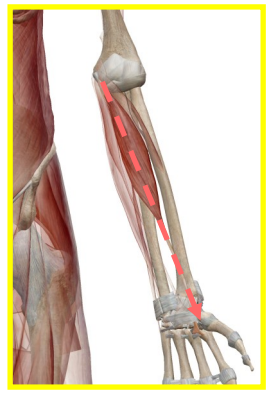
体幹の他にも捻じれやすい場所として、腕と足があります。今回は腕です。

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。

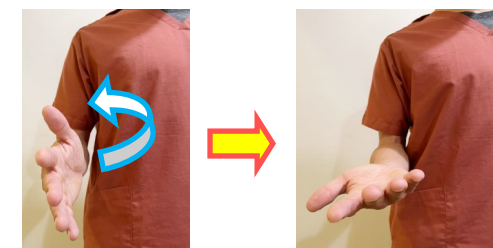
ですので、外に捻じって開いていくことで内捻じれを取っていくことができます。さっそく内捻じれをとるストレッチをやっていきましょう。



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。

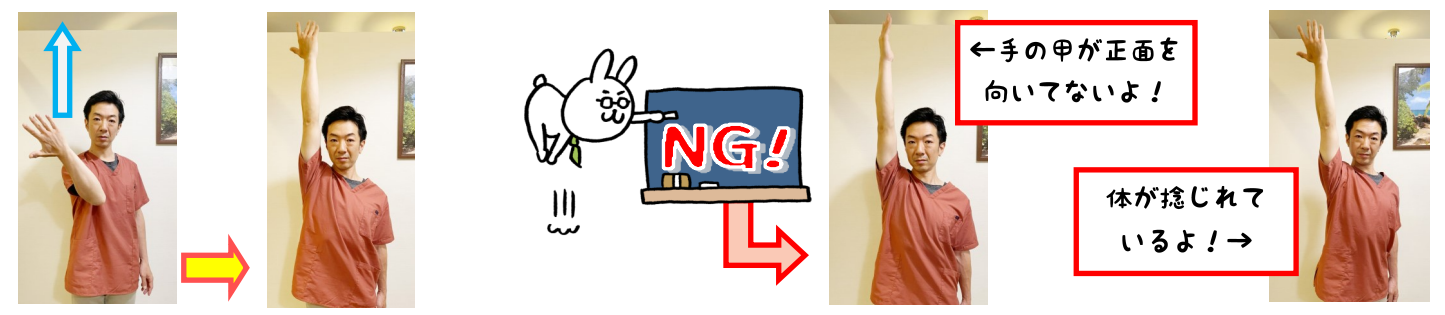


チェックポイント！

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。



この時の抵抗感は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！



福士 藍香

治療家ストーリー



【福士0歳と祖母】

こんにちは！福士藍香です。

東京世田谷で福士家の長女として生まれ、

両親が忙しかったこともあり祖母の住む府中で育ちました。

職人・芸術家系の影響で小さい頃から物作りや絵を描くことが好きで、友達と遊ぶことも多かったですが1人でバービーのお洋服を作ったり、絵本を作ってみたりしていた記憶の方が残っています。

物作りの面白さは学生時代になっても薄れることはなく進学も芸術系を選び、物を作りだす仕事へ進みました。

学生時代や仕事を通して沢山の個性あふれる友人たちと出逢ったことで、人の心と身体が表現する素晴らしさに興味を持ち、物作りから人へと興味に移った頃に大好きだった祖母の看取りを経験し、若い時期に出来た貴重な経験を活かして人に携わる仕事をしようと柔道整復師の資格を取得、現在の道へ辿りつきました。

沢山の患者様の治療を通して沢山学ばさせて頂くことで充実した日々があっという間に過ぎ、自身も気付けば40代。

様々な経験を通して自分の身体と向き合うことが多くなりました。これまでの経験を通して、皆さんの心やお身体の変化をご自身を表現する方法だったり人生を変えるタイミングとして考えて頂けるように、そして皆さんがいつまでも素敵に、笑顔溢れる人生を送っていただけるようなサポートをご提供させていただきたいと思っており、身体の慢性症状や自律神経症状、更年期のお悩みなど主に心のケアまでを含めたかたちで治療させていただいております。

お身体の事だけでなく、心の不安などお一人で悩まず是非ご相談くださいね。

福士藍香



LINEで
友だちになろう！

@107nxmhn

お店と友だちになろう！

お友達追加はこちら↓



LINEで出来ること

- ・お問い合わせ
- ・ご予約の変更
- ・ご予約
- ・お知らせの受け取り

フィット鍼灸整骨院 国立院

国立市富士見台1-10-1
お問合せ ☎042-505-8422

ホームページ・Facebook
エキテンなどにも健康情報
やブログを公開中
「フィット国立」で検索！



店舗のクチコミ・ランキングサイト
★エキテン!



8月のお知らせ

休診日:8月9日(月)

日曜日は9:00~15:00で診療しております。

保険診療を受けている患者様へ

患者様宛にケガの原因や施術内容について
文書で回答を求める保険者(協会けんぽ・健康保険
組合・国民健康保険)が増えています。

専門的な知識が必要な場合もございますので、
調査回答書という用紙が届きましたらお手数ですが

当院までお持ち頂きますよう
お願い致します。



※回答内容によっては、保険適用が出来な
くなる場合がございますのでご注意ください
い。

お願い

ご予約の変更・キャンセルのご連絡は
前日17時までをお願いいたします。

※土方院長・保泉先生の施術に限り、
前日17時以降の
ご変更・キャンセルにつきましては
キャンセル料が発生いたします。
キャンセル料は前回の施術時に
ご案内した施術分の料金となります。

日程がわからない時などは
担当の変更も承っておりますので、ご相談下さい。



国立院紙ツイッター 

〈ひじかた〉



母の実家でゴーヤが大繁殖し
たそうで、今年はゴーヤ三味
です。より健康に向かってい
る自覚だけは高まっています！

〈たかぎ〉



実は春にひっそりと梅シロップ
を初めて作ってみました。
炭酸で割った梅ジュースが暑い
日に最高です！来年は梅酒に
チャレンジしたいです！

〈くわさこ〉



ただいま産休中！
8月19日が出産予定日です！
頑張ってきます～！

〈ほいずみ〉



トウモロコシの美味しい季節になり
ました！毎年、この時期は畑にその
日の朝にとれたトウモロコシを買い
に行っています♪とれたては格別に
美味しいので今年も楽しみです！
(^o^)/

〈なかや〉



最近暑い日が続いていますが、
夏野菜が美味しい季節ですね。
夏野菜カレーを食べて暑い夏を
乗り切りたいと思います！

〈ふくし〉



暑い夏が苦手な福士ですが、今年
の夏はどうなるのでしょうか？アイ
スの食べ過ぎに気を付けます！

※フィット通信の配送がご不用な方はご連絡下さい。

※最終来院日から6か月程を目安に送らせて頂いております。

継続して発送をご希望の方はご連絡ください。⇒ [メール fit.yaho@gmail.com](mailto:メール_fit.yaho@gmail.com)