



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すぐに楽になるの！？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

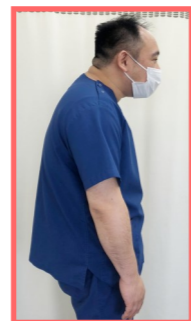
- ①起床時にのどが乾燥している、唇があれる
- ②すっきりと目が覚めない
- ③日中に眠気が強い

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！

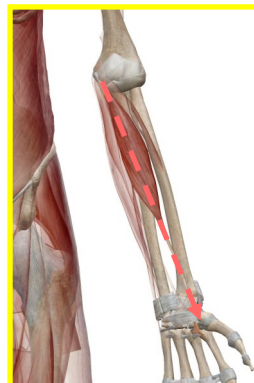
体幹の他にも捻じれやすい場所として、腕と足があります。今回は腕です。

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。

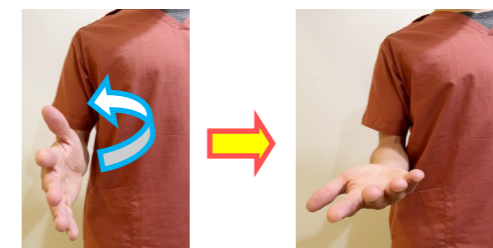
ですので、外に捻じって開いていくことで内捻じれを取っていくことができます。さっそく内捻じれをとるストレッチをやっていきましょう。



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。

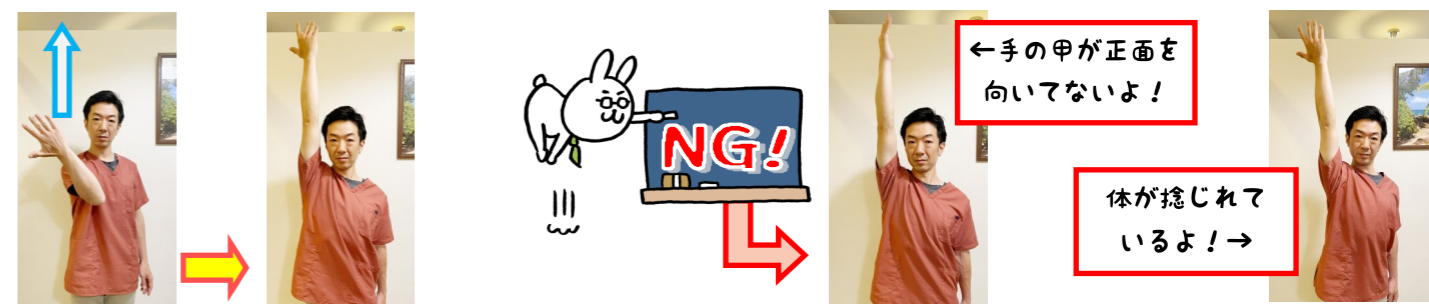


チェックポイント！

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！

あしの整骨院

〒174-0071 東京都板橋区常盤台3-20-8

ご予約
お問合せ

☎03-5392-2633

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
「あしの整骨院」で検索！



日本のケイコラングランド
★エキテン!



8月の休診日

・毎週日曜日

夏休み

8(日)~11(水)まで



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、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！！



あしのツイッター



なかやま/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



かとう/柔道整復師

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。もしかしたら今年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(^▽^)/



せきや/鍼灸師

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(▽))



くどう/柔道整復師

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(^_^)



あしの整骨院

※オーシャン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 ashino.seikotsuin@gmail.com

『夏の思い出』をテーマに 絵日記を書いてみました



題名 ピラミッド、ラクダとナイル川とぼく



家族でエジプトに
旅行に行きました。
ラクダに乗、たけご
股やすくて、とても
痛かったです。

必注 このは現在の私(10)が昔
いれた作品で、当時(7)初回は
ありやしの(後)腕前は
なごうえを見せませんわ!

なかやま

題名 星空のおもいで



小学生の頃、
秋田のいなかで
夜まくらな中
一面に広がる
星空に吸い込
まれそうでも
恐かったです。

かとう

題名 気分は海。



中学生の夏休
みの時に、小麦
肌にあがれて、
お家の庭で日
焼けにキレシ
ンジしました。
赤くなって
おわりまし
た。

せきや

題名 花火



物心ついた頃
から、川の向こう
側にあり、老
人ホームで、
花火大会があ
りました。家
の近くの土手
からキレイに
みえました。
楽しかった
です。

くどう

