

第182号

# まちのくすりやさん

## 今回のおはなし

「口呼吸ほっとかないで！」

「20歳でタバコ」



長引くマスク生活で増加

# 口呼吸ほっとかないで！

新型コロナウイルス禍でマスク生活が2年以上続く中、無意識のうちに口呼吸をしていないでしょうか。常態化すると、風邪や歯周病などを引き起こすリスクがあり、医師たちは、本来の鼻呼吸への改善を呼びかけています。国は、5月下旬、会話が少ない屋外などではマスク不要との見解を示しました。息を大きく吸いたくなりそうですが、脱・口呼吸の心がけが欠かせないです。

なぜ、鼻呼吸が望ましいのでしょうか。それは、鼻毛や鼻の粘膜がフィルターの役目を果たし、空気内のウイルスや細菌が体内に入りにくくするためです。そしてまた、口や喉の乾燥も防いでくれます。しかし、口呼吸は、鼻のようなフィルター機能がありません。ウイルスや細菌をそのまま吸い込んでしまい、へんとう炎や咽頭炎、発熱、せきなどを引き起こす恐れがあります。

マスクをすると、息苦しさを感じ、口を開けていても人に気づかれないため、口呼吸になりやすいとされています。一方で、マスクは、ウイルスの侵入を防ぎ、コロナ禍でインフルエンザの患者が激減しました。

国はこのほど、屋外で2m以上距離が取れる、屋外でも会話をほとんどしない、熱中症のリスクがある場合などは、マスク不要との見解を発表しました。歯科医は、より多様なリスクを注意喚起しています。例えばマスクをしていても、口呼吸になると口の中を浄化する唾液の分泌が減るため、歯周病や虫歯になりやすいといえます。口周りや舌の筋肉が緩み、口の機能が未発達の子どもは、歯並びが悪くなるほか、発音がしっかりできなくなる危険性があります。さらに、高齢者の口呼吸はフレイル（虚弱）の入り口になります。高齢者は、そもそも唾液が出にくく、口呼吸はそれを助長してしまいます。舌の動きが悪くなり、食事の時にむせたり、飲み込みにくくなったりして誤嚥性肺炎のリスクが増します。食事量が減り、活動意欲がそがれると筋力低下も招きかねません。下記体操を毎食後に10回、1日30回を目安に続けると効果的です。



喫煙者のなかには「できればタバコをやめたいけど、やめられない」と言う人が少なくありません。それはタバコに含まれているニコチンの作用で、やめられなくなるのはニコチン依存症になってしまったからです。ニコチン以外にもヘロインやコカインなどの麻薬を使用しても依存症になりますが、依存症になる割合が一番高いのはニコチンなのです。そして、やめる 難しさはどれも同じとされています。

3週間の禁煙指導が終了した段階では72%の人が禁煙できていますが、6ヶ月後には53.7%に減ってしまっています。つまり、禁煙指導を受けても禁煙継続できるのは約半数なのです。だから、やっぱり「タバコはなかなかやめられない」のです。だからこそ、最初からタバコを吸い始めない事が重要だと覚えておいてください。

**災害時も  
いつものお薬を  
スムーズ処方**

お薬手帳で

こんな時、お薬手帳が

**ない場合**

**ある場合**

万が一に備え、『お薬手帳』を  
保険証と一緒に携帯しましょう

(社)福島県薬剤師会

## (一社) 浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812 (月～金：10～15時)

Fax 047-355-6810

メールアドレス toiawase@urayaku.jp

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>