

さんぽ保健師コラム

(2023 年 卒業式号)

はいたい！産業保健専門職(保健師)の千葉です。

3月1日、職場の近くの高校では卒業式が行われていました。新型コロナウイルスの分類は5月8日に季節性インフルエンザと同じ「5類」に引き下げられ、マスク着用も屋内外を問わずに原則個人の判断に委ねるという方針が決まりましたね。卒業式ではマスク不着用が基本とされましたが、それぞれの選択に一任されたようです。

個人の選択を尊重し新しい門出を祝う式典が、春の風景に彩りを与えていました。

さて、新型コロナウイルス感染症により私たちはマスク着用を長く続けてきました。マスク着用による身体面の影響として「口呼吸」になりやすいことが挙げられます。口呼吸をすると、口の中が乾燥し唾液の有効な作用(洗浄・殺菌・消毒作用)が低下してしまいます。そのため、①虫歯・歯周病になりやすい②細菌・ウイルスが身体に入りやすくなる③歯並びが悪くなる④口臭が強くなる⑤口周りの筋力低下、などの悪影響があります。

そこで皆さんは「あいうべ体操」はご存じでしょうか？あいうべ体操とは口呼吸から鼻呼吸に改善する方法の一つです。(みらいクリニック院長 内科医 今井一彰先生考案)

「あいうべ体操」の方法をご紹介します。

- (1)「あー」と口を大きく開く
 - (2)「いー」と口を大きく横に広げる
 - (3)「うー」と口を強く前に突き出す
 - (4)「べー」と舌を突き出して下に伸ばす
- (1)～(4)を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続けます。

(Youtube で分かりやすく説明されています。<https://youtu.be/348HEkWwMDQ>)

普段何気なく行っている呼吸ですが、私たちは1日に2万回も呼吸をしています。呼吸に意識を向けて口呼吸から鼻呼吸に改善できるようにコツコツ続けてみたいですね。そして口呼吸では浅く速い呼吸になり、鼻呼吸では深くゆっくりとした呼吸となります。ゆっくりとした鼻呼吸はリラックス効果があり、身体への良い影響だけでなくメンタルヘルスの安定にもつながります。

いつでも簡単にできる「あいうべ体操」ですが、実は真剣にやるとしっかり口周りの筋肉が使われて意外と疲れましたよ。無理せず生活に取り入れてセルフケアしていきましょう。

(沖縄産業保健総合支援センター産業保健専門職 千葉 千尋)