



涼しさの 腹にとほりて 秋ちかし ~正岡子規~

もう終わりかと思っていたコロナの感染が、この夏驚異的に広がっています。なんと「第11波」だそう
です。夏場は冷房を効かせるために換気が行われにくく、マスクの着用も減ることから感染が広がりやすいそう
です。つい最近この私もこの「KP.3」ウイルスに感染し、五日間仕事を休んでおりました。幸い症状が軽く、
体のダメージはほとんどなかったのですが、みなさんも今一度、換気やマスク着用など感染予防の徹底を心がけて下さい。
さて、今回は舌の重要性についてまとめてみました。舌の筋肉の衰えが、体の不調・病気に関係があるそうです。



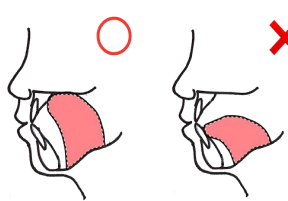
舌の筋肉を鍛えて、病気や不調を防ごう！

舌が筋肉でできていること、舌には正しい位置があることをご存知ですか？今、舌が衰えて本来の位置に
いない人が増えています。実はこれが様々な不調や病気を招く可能性があるそうです。舌の重要性に注目してみましょう。

【舌の衰えが招くさまざまな症状・病気】

「食べ物や飲み物でよくむせる」、「口の中が乾く」、「風邪をひきやすい」、「アレルギー症状がある」、「いびきを
かく」。こうした不調は、もしかしたら舌が衰えているせいかもしれません。舌は筋肉でできており、鍛えなければ
衰えてしまいます。硬いものを食べていた昔の人に比べ、現代人は咀嚼回数が圧倒的に少ないそうです。これが舌の筋力
低下を招いて

いるのだとか。舌の衰えを放置すると、飲み込む力が弱まって食が細くなり、栄養不足や体力低下に繋がりがね
ません。高齢者では気管に流れ込んだ飲食物や唾液によって生じる誤嚥性肺炎のリスクが高まります。



舌全体が上あごにぴったりとついてるのが、舌の正しい位置なのだそうです。しかし現
代人の多くは、舌先が少し上あごに触れるくらいか、舌がどこにも触れていない「落ち舌」状
態になっているそうです。この落ち舌がよくないのは、口呼吸の原因になるからです。舌が
下がるとその重みで口が開いてしまい、本来の鼻呼吸でなく口で呼吸するようになります。鼻
呼吸に比べ、取り込む酸素の量が減り、特に脳への酸素供給量が減ることが知られています。

口呼吸が常態化すると、抗菌作用を持つ唾液の分泌量が減り、虫歯や歯周病にもなりやすくな
るそうです。

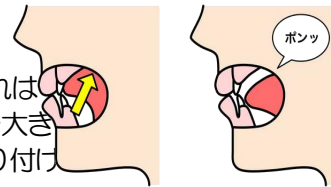
鼻呼吸の場合は、鼻の中の繊毛と粘液が吸い込んだ空気中の細菌やウイルスを取り除いてくれます。一方口呼吸にはそ
うしたフィルター機能がないので、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなるのです。

口呼吸はホコリや花粉などのアレルギーも取り込みやすいので、アトピー性皮膚炎、ぜんそく、
花粉症などのアレルギー性疾患の原因となります。ステロイド薬で炎症を鎮めても、アレルギーを
口から取り込むことをやめなければ、根本的な改善は難しくなります。

気道を狭める落ち舌と口呼吸は、いびきや睡眠時無呼吸症候群の一因にもなるそうです。これらは睡眠の質を下げ、日
中の慢性的な疲労をもたらします。特に後者は心臓病や脳卒中のリスクを高めるので要注意です。睡眠中に呼吸の停止や
減少を繰り返すと、体内が酸欠状態になることで血圧が上昇し、心臓や脳の血管に負担がかかりやすくなります。このよ
うに舌の衰えは万病の引き金になります。

【予防改善方法】

では、どうすれば予防改善できるのでしょうか。お薦めは「タングバキューム」です。これは
舌の上あごへの密着を習慣化するトレーニング法です。舌全体を上あごに吸い上げたまま口を大き
く開閉します。これと併せて行うといいのが「ホッピング」です。舌全体を上あごにぴったり付け
て口を大きく開き、ポンッと音を鳴らします。



そのほかに全国の医療機関や小学校でも指導されている「あいうべ体操」。
「あー」「いー」「うー」「べー」と口や舌を大きく動かし、口回りの筋肉を鍛
えることで、舌の位置が改善し自然と鼻呼吸ができるようになります。特に最後
の「べー」はあご先まで舌を思いきり出すので舌筋が鍛えられます。慣れな
ら舌を

出す角度をいろいろ変えると効果的だそうです。これらのトレーニング

に加え、舌を使って咀嚼する食事を心がけましょう。例えばソフトパンよ
り噛み応えのあるフランスパンの方が望ましいでしょう。また、人と話す、音読する、歌を歌うのも舌を鍛えるには
有効だそうです。

(日経新聞コラム参照)

編集後記

2024年の立秋は、8月7日から8月21日です。暦の上では立秋から秋に入りますが、まだか
なり暑い日が続くため、立秋以降の暑さを「残暑」といいます。また、「暑中見舞い」は立秋以
降「残暑見舞い」に変わります。二十四節気では、立秋の前が最も暑い頃という意味の「大暑」、立秋の次は暑さが

立秋

峠を超えて朝晩に初秋を感じる頃という意味の「処暑」となります。気象や体感的には夏真っ盛りの時期ですが、立秋を迎えると、いつまでもこの暑さが続くわけではなく、徐々に秋に向かう感じになります。