

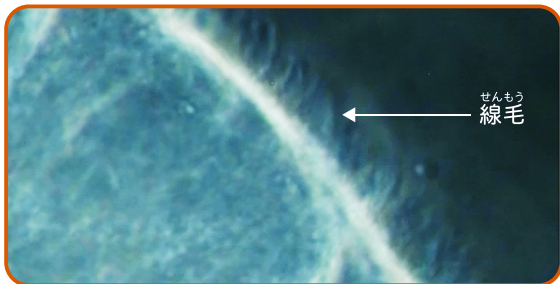
## のどを守る身体のしくみとは？

空気の中には、体に悪い細菌やウイルスが含まれていることがあります。たくさんの細菌やウイルスが肺に入ってしまうとかぜなどをひきやすくなってしまいます。でも、のどには細菌やウイルスが入らないように特別な仕組みがあります。それを「線毛運動」といいます。

線毛は毛のような細胞が集まったもので、のどに入った細菌やウイルスを口の方に送り出して、肺に入らないようにしてくれます。(図1)

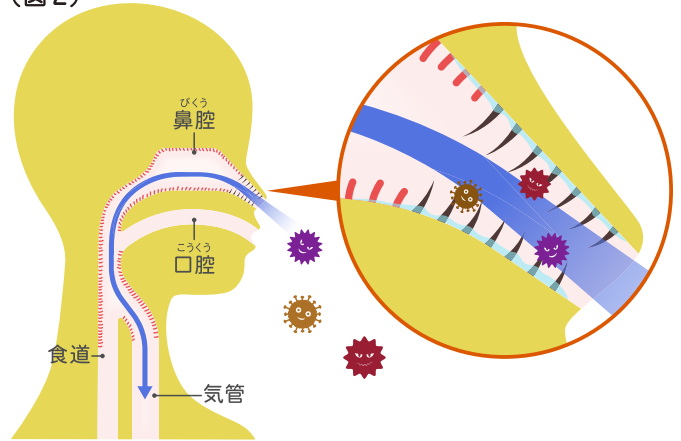
この働きは鼻にもあります。(図2)鼻に入ってきたウイルスを最初に取り除き、取り切れなかったものをのどで取り除きます。しかし、口呼吸をすると、のどで全部を取り除く必要があります。だから、鼻で呼吸することが大切なのです。

(図1)



提供：(株)龍角散／撮影：(株)ヨネ・プロダクション

(図2)



そして、線毛は乾燥に弱いので、しっかりと働くためにはうるおいが大切です。だから、こまめな水分補給が必要です。もし水やお茶といった飲み物が近くにない場合には、のどあめやトローチをなめるといった方法もあります。

のどは生きていく上でとても大切な機能を持っています。ぜひ、のどケアに努めてください。

山王メディカルセンター 副院長  
わたなべゆうすけ  
渡邊雄介 先生



## のどにやさしい生活とは？

授業の中で出てきたのどにやさしい生活をふり返ろう。

- ① 鼻で呼吸する
- ② 水分(水やお茶など)をこまめにとる  
※水分が近くにない場合は、のどあめやトローチをなめる
- ③ かしつきなどを使って、  
部屋を乾燥させないようにする
- ④ 冷たい物を飲み過ぎるなどして、  
のどを冷やさない
- ⑤ 大声を出しすぎない
- ⑥ 早寝早起きを心がける

## 口呼吸テスト

用意する物：透明なコップ ※息のくもりを見ることができるもの。

自分が口呼吸になっていないかチェックしてみよう。

ガラスのコップを鼻の下にあて、  
10秒間、自然に呼吸する。

顔とコップの間は少しだけ開けましょう。

ガラスがくもれば口呼吸をしているので、  
鼻呼吸を意識して生活しましょう。

顔とコップの間は、わずかにあける

