

# 「その不調、不定愁訴じゃありません」

## ～マウステープで驚きの症状改善～

松本市 なかじま歯科医院

院長 中島 潤子



日本人の10人に8人は自分では気づかずに口呼吸をしていて、これがさまざまな身体の不調を起こしていることがあります。特に寝ている時に口呼吸をしている人は多く、これを簡単に確実に鼻呼吸にしてくれるのが寝る時に口にテープを貼って寝るマウステープです。マウステープの歴史は古く、1952年にはアメリカ歯科医師会雑誌に取り上げられています。

2021年8月、福岡県の内科医、今井一彰先生との共著「世界一簡単な驚きの健康法 マウステープ」が出版されて、マウステープを使う方が増えてきました。うちの歯科医院では2017年から日常診療にマウステープを取り入れて、現在700人ほどの患者さんがマウステープを使っています。マウステープを使う患者さんが増えてくると、病院で「不定愁訴扱い」されていた体の不調が改善してくる方が多いことに気がつきました。

これだけ医学が進んでいるのに、病院に行ってもなかなか診断がつかず、治療を受けても改善しない症状があります。ドクターにとって「原因が見つからないのに繰り返し症状を訴えること」を「不定愁訴」と呼びますが、原因が見つからないので「年のせい、女性特有の症状だ、更年期障害だろう、体質だ、気の持ちようだ、一生付き合ってください」などと説明されます。それでも不調を訴えると、「厄介な患者」とみなされて「心療内科や精神科へ行くように」と言われてしまう患者さんもいます。

口呼吸をするとさまざまな身体の不調が起こりますが、そのメカニズムをご存知のドクターは少ないので、なかなか症状が改善しないのだと考えます。また今の医療は「検査をして、薬を出す治療」が主流なので、まさかマウステープのような簡単なセルフケアで血圧や血糖値が下がったり、長年繰り返していためまいが出なくなる、などということは、ドクターにとっても信じられないことなのです。

口呼吸が身体に不調を起こす原因は大きく分けて3つあると考えています。

1. 口呼吸だと身体に入る酸素が少なくなる。これは血圧、不整脈、睡眠障害、血糖値、イビキ、無呼吸などに影響します。
2. 口や喉が乾くことで起きる症状 虫歯、歯周病、ドライマウス、口内炎、痰や咳
3. 喉の奥の扁桃腺や上咽頭が乾くことで起きる不調

このうち特に、上咽頭が乾燥して「慢性上咽頭炎」が起きると、さまざまな不調を起こします。頭痛、肩こり、喉の違和感、めまい、耳鳴り、お腹の不調、アトピー性皮膚炎、掌蹠膿疱症などと多岐にわたりますが、マウステープを使っている患者さんは、薬を使わなくてもこんな症状が改善してきます。

慢性上咽頭炎の治療には「上咽頭擦過療法 EAT」が効果的ですが、慢性上咽頭炎を診断して EAT を実施できる医療機関が 2023 年 2 月 8 日現在、全国で 522 施設と言われています。コロナ後遺症、ワクチンの長期副反応は、慢性上咽頭炎と関連があり、EAT で症状が改善することがわかってきています。ところが EAT を実施している医療機関が少ないので治療を受けられる患者さんは限られています。

うちの歯科医院では EAT を受けられない方の代替として「マウステープ、鼻うがい、ミサールリノローション」の3つの「上咽頭ケア」を、症状に合わせて実施していただき効果を上げています。コロナ感染後の長引く咳や味覚、嗅覚障害、倦怠感、またワクチン接種後に起きたアトピー性皮膚炎、掌蹠膿疱症や味覚、嗅覚障害など、医科の治療ではなかなか改善しなかった症状が、この上咽頭ケアで短期間に改善しています。そして逆に、普段から口呼吸を予防することで、コロナ後遺症などの出現を軽くする試みをしています。

また、誰でもが避けては通れない更年期に伴う症状もこの上咽頭ケアで改善するケースが多く、患者さんから喜ばれています。

長年、続いていた身体の不調は口呼吸が原因だったかもしれません。今回は誰でも簡単にできるセルフケアで改善した、たくさんの症例をご紹介します。

---

## 〔自己紹介〕

なかじま歯科医院 院長。歯学博士、MBA(マサチューセッツ大学 経営学修士)、ケアマネージャー、息育指導士。日本法歯科医学会評議員。息育指導士養成セミナー認定講師、認定フェムテックシニアエキスパート。

松本歯科大学卒業後、口腔外科学教室に6年半勤務。その後、陸上自衛隊に入隊し歯科医官として8年半勤務、3等陸佐で退官。2003年松本市で、なかじま歯科医院を開業した。2014年から1年間、日本歯科新聞の「デンタル小町が通る」でエッセイを連載、2015年から現在まで、歯科のサポート会社コムネット(新宿)の会員向け情報誌でエッセイを連載中。2016年から4年間、介護認定審査会委員。2017年より息育指導士として自治体や学会などで講演活動を行っている。2019年マサチューセッツ大学 MBA(経営学修士)取得、2023年認定フェムテックシニアエキスパート取得、奨励賞受賞(日本フェムテック協会)。2021年8月、内科医の今井一彰先生との共著で「世界一簡単な驚きの健康法 マウステープング(幻冬舎)」を出版した。現在、クインテッセンス社の月刊誌 nico と、一般向け雑誌、きらめきプラス Volunteer でマウステープの連載中。