

疲れ解消★カンタン！アンチエイジング(第40回)

喉のトレーニングで感染症を寄せ付けない！

2018.10.05



病原体から身を守る重要な役割を担う「喉」は、40代ごろから老化が始まり唾液量が減っていくといえます。「むせる」「せき込む」「喉に食べ物が詰まる」といった違和感を覚えたら、老化のサイン。放っておくとインフルエンザや肺炎などの感染症にかかりやすく、誤嚥(ごえん)による呼吸器トラブルのリスクが高まるとされています。

今年も例年よりも早くインフルエンザが国内で広がり始めました。茨城県、東京都、福岡県、山形県などの小学校では学級閉鎖が報告されています。インフルエンザは、インフルエンザウイルスを病原とする気道感染症で、おおむね口や鼻から侵入していきます。そこで今回は、いつまでも病気知らずの健康体で過ごすために、喉の老化を防ぐケアを紹介します。『長生きしたければのどを鍛えなさい』の著者であり、池袋大谷クリニック院長、呼吸器内科専門医の大谷義夫先生に話を伺いました。

喉を老けさせる生活習慣と老化のサイン

「風邪をひくと喉が痛くなるのは、喉が生来弱いからということではなく、体内に侵入した病原菌や、体内で発生するがん細胞などから身を守る免疫システムが活発に働いている証し。感染症を予防できるかどうかは、喉の状態にかかっていると言っても過言ではない」と大谷先生は言います。喉の老化を助長する生活習慣を放っておくと免疫力も低下させてしまうと指摘します。

<喉を老けさせる生活習慣>

- タバコを吸う
- 脂っこい食べ物が好き
- アルコールを毎日たくさん飲む
- いびきや無呼吸がある
- 野菜が好きではない(あまり食べない)
- 血圧が高い
- 胸焼けがある(胃酸の逆流)
- 会話する頻度が少ない

また、次のような違和感は喉の老化サインだそうです。

<喉の老化サイン>

- 食事中や食後にムセることがある
- せき払いが増えた
- 朝声が出にくい
- 声がかすれる
- 喉が詰まっている感じがする
- 液体のほうが飲み込みにくい

これらのうち1つでも当てはまるものがある場合は、次にご紹介する大谷先生考案のトレーニングで、喉の老化対策を行ってみてください。

喉の老化を予防・改善する喉トレーニング… 続きを読む