

松下ひふ科 様

みらいクリニックの今井です。

あいうべカードのご活用ありがとうございます。

私は、出来るだけ薬を使わずに、その人本来の持っている力を引き出すことによって治療をしたいと願っていました。

その中で口呼吸がいろいろな病気の基になっていることが分かりました。

それに気づいたのは、関節リウマチの方の発する特有の“匂い”でした。

その匂いと関節の炎症、血液検査の結果がどうやら関係があることが分かりました。

それを追及していき、やっと舌位置の問題にたどり着くことが出来ました。

病気の方は、舌の位置が下がっていることが多く、それらを正していくと、病氣も良くなっていきます。

そんなわけで“あ”“い”“う”“べ”にしました。病気を治していく、免疫力をつけるためには舌筋を鍛えて、舌位置を正ことが一番です。

このカードは、ちっぽけなカードですが、大きな力を秘めていると私は信じています。

あなたの周りの大切な方々へ、ぜひお配りいただき、すこしでも健康になっていただきたい、健やかで楽しい人生を送っていただきたいと思っています。

このカードで、お一人でも病気が治った、つらい症状から救われたと仰って下さる方が出てくるのが私の夢です。

こんな私の夢におつきあい下さり心より感謝いたします。

またご入り用の際はお気軽に仰って下さい。 これからのご健康と幸せをお祈りしております。

息育と足育 あいうべ体操とゆびのば体操 口呼吸問題に取り組むクリニック

みらいクリニック院長 今井一彰 (Twitter・facebook も)

あいうべ体操のより詳しい説明は <http://mirai-iryu.com> まで

■ 美容より・・・日差しに負けない 飲むUVケア

1粒で24時間、飲むUV対策サプリメント。また美肌成分を配合し、日差しに負けない透明感のある健やかな肌を保ちます。



U・Vlock

1箱(30日分) / 7,020円

1袋(7日分) / 2,160円

1 飲み直しなし

1日1粒で24時間作用が持続し、外出中などに飲み直しの手間がありません。

2 塗る日焼け止めとの併用がオススメ

塗るタイプが主流ですが、塗る量・こまめな塗り直し・塗りムラなどの観点から、日焼け止めに正しく使用できていないのが実情です。それら弱点を補うのが、「飲むUVケア」。塗る日焼け止めと併用することでより高い紫外線対策が期待できます。

3 美肌成分を配合

ビタミンC、ビタミンD、プロテオグリカン、葛花抽出物、シルクペプチド、白キクラゲエキスを6種類配合し、美しい肌を維持します。

4 国内製造

サプリメントは全て日本製です。

■ 病院案内

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時~12時30分	▲※	●	●	●	●	●
午後 14時30分~18時	▲※	●	●	×	●	×

第2・第4月曜日・木曜と土曜の午後・日・祝日は休診です。
要予約にて往診・手術を行っています。

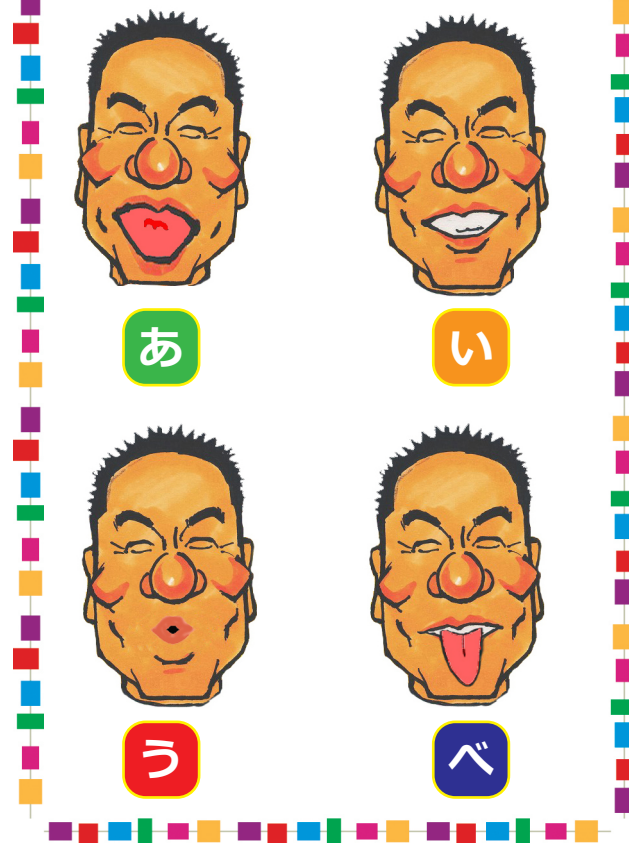
松下ひふ科

長崎県島原市新馬場町852-2
〒855-0033 Tel 0957-62-6556

<http://taizou.biz/> ブログ：たいぞうの部屋

広報
TAIZOU
NO.45

あ い う べ 体 操



2020.7.14発行

松下ひふ科
MATSUSHITA HIFUKU

免疫を高めて病気を治す
口の体操
「あいうべ」
リウマチ、アトピー、潰瘍性大腸炎にも効いた！
今井一彰 (アトピー・潰瘍性大腸炎の経験者)

口の粘膜から
免疫を高める
方法がわかった！

「あいうべ」で
多くの難病が
治っている！

ひふ科
マキノ直樹

人間本来の鼻呼吸で免疫アップ
あいうべ体操カード 口と鼻は元気の入口に

あ 口を大きく「あーいーうーべー」と動かします
い できるだけ大きめに、声は少しでOK！
う ①セット4秒前後のゆっくりとした動作で！
べ ②一日30セット(3分間)を目標にスタート！
あごに痛みのある場合は、「いーうー」でもOK！
お風呂で、トイレで、通勤通学中に、寝て、いつでもどこでも思い出しながらやってみてください

●アレルギー性疾患 (アトピー、喘息、花粉症、鼻炎)
●膠原病 (関節リウマチ、エリテマトーデス、乾癬、シェーグレン)
●うつ病、うつ状態、パニック障害、全身性発疹
●歯周病 (歯肉炎、大顎炎、歯槽膿漏、口臭)
●歯科口腔 (ペリオ、ドライマウス、顎関節症、歯磨き、歯列不正)
●その他 (イボ、尋常性乾癬、高血圧、腎臓病、風邪など)

あいうべ体操について詳しく知りたい方は公式サイトへ

●ペロロの位置は上あごにピッタリ！
●ため息は厳禁！
●ペロロは「あいうべ体操」で！
●足指は「ひろのば体操」で！
●どちらもしっかり伸ばして健康に！

舌が下がっている 舌が上っている



■ 先生より 『免疫を上げよう!』

コロナ騒動が起き始めた頃から、非常に気になる事があるので、書いてみます。皆さんの免疫低下を凄く感じるのです。全身状態が悪い人、精神状態が落ちた人、多すぎです。まあ、これだけマスコミから脅されたら、しょうがないかもしれませんが。免疫低下による皮膚病（带状疱疹・単純疱疹（口唇ヘルペス）・蕁麻疹など）が多すぎるのです。特に带状疱疹、今年に入ってから带状疱疹の当院の新患数100名を超します（特に6月は20数名）。開業21年目になりますが、この数は異常です。

① 新陳代謝を促進

② 自律神経やホルモンのバランスを調整

③ 免疫・抵抗力を高める・・・この3つが出来ている人は、病気になりません。では、どうすればこれらが出来るのか。いくつかの項目を上げて説明していきましょう。

（Ⅰ）呼吸

現代人の90%が何らかの形で酸欠状態。平均的な両肺は、およそ8リットルもの空気を保持できるのに、ほとんどの人がわずか 1~1.5 リットルで妥協している。呼吸によって人生は思うようになる。呼吸の勉強をずっとしてきて本当にそう思う。健康は呼吸で決まるのだ。こう言っている私は呼吸が下手だった。中学時代から年中鼻炎で悩んでいた。10数年前は咳喘息で悩んでいた。こんな私に転機が訪れる。11年前に参加したある講演会だった。福岡の『みらいクリニック』の今井一彰先生の話に目が点になった。さっそく先生の『免疫を高めて病気を治す 口の体操「あいうべ」』という本を買う、これは私のバイブルとなった。その後、先生が出版している本を読みまくる。私の何がまずかったのか。そう、口呼吸をしていたのだ！先生によると、病気の7割は口呼吸が原因と言っている（驚）。口から吸うと、その辺のホコリ・ウイルス・化学物質などが体に直接入ります。鼻から吸うと、鼻の粘膜の表面に生えている繊毛と、そこを流れている粘液できれいに濾過され、もしここを通り抜けても、口腔から咽頭にかけて発達している扁桃リンパ組織でつかまります。口呼吸は呼吸が浅いの

で、全身に酸素が運ばれない。子供で賢く、運動ができる子は必ず鼻呼吸をしているはずです。低体温、イビキ、歯ぎしり、全て口呼吸が関与しています。風邪もひきやすく、胃腸障害も起こしやすくなります。アレルギー疾患（アトピー、鼻炎など）、膠原病（リウマチなど）を誘発します。当然、虫歯は多くなり、歯科口腔疾患は増えます。そして、精神的にも病んでいきます（うつ病など）。では、どうするか？まず、舌の位置を歯の裏から口腔粘膜の上部にしてください。そして、「あいうべ体操」、私は11年続いています（ここ数年は朝晩100回）。美容面にも効果的です（私はあごのたるみが、これで減りました）。それと、口テープ。夜の口呼吸はこれで改善します。患者さんに「どこで呼吸をしていますか？」と質問すると、ビックリした顔をする人が多い。呼吸に興味がないのだ。

「口で呼吸をします」、と答える人の多さにビックリです。ここまで書いてくると、わかる人はいると思います。何で、コロナ騒動以降免疫が落ちている人が増えたのか？

そう、マスクです。マスクをすると、楽なのでつい口呼吸になってしまうのです。これが習慣化するのです。余分にしないことです（車の運転中に何で必要なのでしょう？一人で外を歩いている時に何で必要なのでしょう？）。

マスクをはめている時、懸命に鼻で呼吸してくださいね。マスクかぶれの患者が急増しています（汗が悪化要因です）。マスクに風邪予防の効果はない、我々にとって常識だったのにな・・・（ヨーロッパではマスクをはめていると異常者に見られていた）。半年でこの変わりようって何なんだろう（【マスク教】（笑））。

（Ⅱ）スキンケア

私のバイブルの一つに藤田紘一郎先生の『手を洗すぎてはいけない 超清潔志向が人類を滅ぼす』がある。きちんと手洗い、うがいをすると風邪を引きやすくなる。石鹸を使うと、一回の手洗いで、皮膚常在菌の約90%が洗い流される。ただし、一割程の常在菌が残っていれば、彼らが再び増殖し、12時間後には元の状態に戻る。人間の皮膚には、表皮ブドウ球菌や黄色ブドウ球菌をはじめとする約10種類以上の「皮膚常在菌」という細菌がい

て私たちの皮膚を守っています。皮膚常在菌は皮膚から出る脂肪をエサにして、脂肪酸の皮脂膜を作り出す。この皮脂膜は、弱酸性です。病原体のほとんどは、酸性の場所で生きることはいけません。つまり、常在菌が作り出す弱酸性の脂肪酸は、病原体が付着するのを防ぐバリアとして働いている。洗いすぎると、人の皮膚は「キタナイ」状態になり、病原性の弱い菌やウイルスにも感染してしまうほど、ヤワな体になっていくのです。藤田先生はこう書いています【日本人が免疫力を強化するためのキーワードがあるとすれば、細菌やウイルス、寄生虫などの微生物との共生】。【「人の9割は細菌である」。人体に住み着いている細菌の数は100兆個以上（腸内細菌が約200種、100兆個）で、全ての細菌は遺伝子情報を持っている。人体の細胞で遺伝子情報を持つものは1兆個。細菌を汚いと排除しようとする行為は、自分そのものを消し去ろうとする行為にほかならない】。現在60歳の私、小さい頃を思い出すと、日本は汚かった（トイレはポッチャントイレ、年中鼻たれがいっぱいいた）。しかし、皆強かった。インフルエンザなんてなかった。周りで、病院に行く人、そんなにいなかった。清潔は大事だ。だが、超清潔がまずいのだ。手荒れの人に話を聞くと、家で何回も石鹸で洗う人の多さに驚かされる（トイレの後は水洗いで十分ですよ）。

私は10数年前から、お風呂で石鹸を使うのは毛が生えた場所と顔だけ。多くの芸能人（タモリさんなど）が石鹸を使わないと言うのを聞き、外来でも「洗うな」と指導しています（洗うなら、毛が生えた場所と顔だけ）。これによ

り、「肌が変わりました」「湿疹が出なくなりました」という声、多数聞きます。今回のコロナ騒動以降、手荒れの患者、急増です。皆さん、手を洗いすぎると、免疫が落ちますよ。

免疫を上げるためにはどうするか。まだ書きたい事はたくさんあるのですが（「運動」「食事」「腸」など）、次回に。

