

PRESS RELEASE

報道資料 3 枚

2012 年 4 月 24 日

**5 月 9 日「呼吸の日」に向けて、「口呼吸の快眠、快活への影響調査」を実施
「鼻呼吸をしていない、深く眠れていない、日中の集中力・気力がナイ」 “口ぼかん、3 ナイ問題”が顕著に
～口呼吸の方が、快眠、快活満足度がともに低い傾向～**

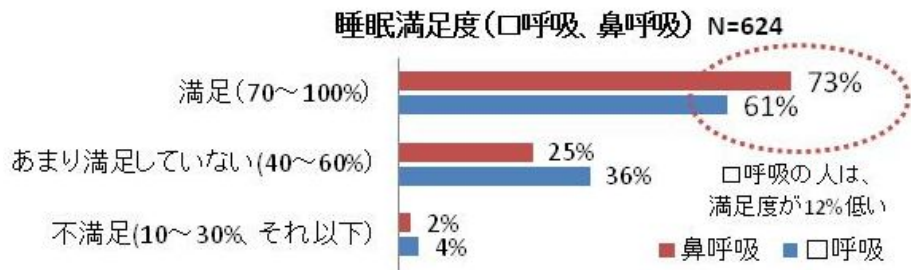
グラクソ・スミスクライン株式会社(本社:東京都渋谷区)が販売する鼻孔拡張テープ「ブリーズライト®」は、“「ブリーズライト®」鼻呼吸のススメ ～快眠・快活力向上キャンペーン～^{※1}”の一環として、5 月 9 日の「呼吸の日」^{※2}に先駆けて、「口呼吸の快眠、快活(日中の集中力・気力)への影響調査」を実施しました。

調査では、鼻炎・鼻づまりが原因で口呼吸になっている人と、そうでない鼻呼吸の人、20～40 代の男女を対象^{※3}に、主に睡眠と日中の集中力・気力満足度調査を実施。結果、口呼吸の方が、鼻呼吸の人に比べ、睡眠満足度、日中の集中力・気力満足度がともに低い結果となり、「鼻呼吸をしていない、深く眠れていない、日中の集中力・気力がナイ」といった“口ぼかん、3 ナイ問題”が明らかとなりました。

※1 鼻づまりによる口呼吸が快眠、快活に及ぼす“3 ナイ問題”を改善し、鼻呼吸の大切さを啓発する。
 ※2 「より良い呼吸を考える日」とし、NPO 法人 日本呼吸器障害者情報センターが制定。
 ※3 20～49 歳の口呼吸の男女 312 名、鼻呼吸の男女 312 名、計 624 名を対象に、2012 年 4 月 11 日(水)に実施。

●口呼吸の人は、「眠りが浅いこと」が 36.5%と睡眠の悩みランキングトップに。睡眠満足度も低い傾向。

調査では、平均睡眠時間を聞いたところ「良く眠れている(7 時間以上)」と回答した口呼吸の人の割合が、鼻呼吸の人よりも 4%低く、睡眠の満足度については、「満足」と答えた口呼吸の人が 61%と、鼻呼吸の人よりも 12%低い結果となりました。睡眠時の悩みランキングでは、鼻づまりが原因で「眠りが浅い(36.5%)」「寝つきが悪い(35.9%)」「寝ている途中で目が覚める(34.3%)」がトップ 3 にランクイン。その他「息苦しく、喉が渇いて夜中に目が覚めてしまう」「朝、目が覚めると喉が痛い」など、口が渇く不快感を訴える人が口呼吸の人に多く見受けられました。また、口を開けて寝ているため、ウイルスや病原菌が直接口から入るため「かぜをひきやすい」などの悩みも目立ちました。



●日中の快活満足度にも差。特に、仕事や勉強への集中力に支障をきたすと実感している人が 41.4%。

日常生活の集中力や気力の充実度が「満足」と答えた鼻呼吸の人が 58%であったのに対し、口呼吸の人は 50%と、8%低い結果となりました。睡眠の満足度に比例して、口呼吸は、日中の活動満足度にも影響を与えているようです。

日常生活の中で、鼻づまりで困ることは「鼻をかみすぎて、鼻がヒリヒリする・赤くなる(50.6%)」、「喉が渇く(48.6%)」、「熟睡できなくなる(45%)」、「鼻声になる(43%)」、「仕事や勉強などの集中力が低下する(41.4%)」、さらに「身体がだるくなる(41%)」、「イライラを感じる(35.3%)」と続き、身体やメンタル面にも支障を感じている人が多い結果となりました。

この調査では、「口呼吸を治したいと思っている」が 83.3%と非常に多かったにも関わらず、何も対策をしていない人が 47.1%と約半数を占めており、鼻呼吸に改善していく具体的な方法や対策を啓発していくことが、さらに必要だと考えられます。

★詳しい調査結果は、<http://breatheright.jp/>まで。

【本件に関する報道関係者のお問合せ先】

株式会社プラップジャパン 荒川 TEL:03-3496-2217 FAX:03-3496-2216
 Mail:n-arakawa@prap.co.jp

快眠、快活(日中の集中力・気力)のためには、鼻呼吸が大切。“口ぼかん、3 ナイ問題”を知って、正しい対策を
雨晴クリニック 副院長、All About 睡眠・快眠ガイド 坪田 聡

●口呼吸が原因の睡眠時無呼吸症候群は、寿命を縮める可能性も。早めに鼻呼吸に改善していくことが大切。

鼻は、空気を吸いこむだけの器官ではなく、“優れた加湿器”としての機能もあり、吸い込んだ空気に適度な湿り気を与え、温度も調整しながら、一番良い状態で肺に空気を送りこみます。さらに、鼻の粘液には抗菌作用のある成分が含まれ、空気中の細菌、ウイルスが体内に入らないように防御します。そして、鼻毛や鼻粘膜上の細かい線毛は、細菌・ウイルスを網にかける機能を持ち、体内に侵入するのをブロックします。

この素晴らしい鼻の機能が、鼻づまりや鼻炎で失われて、口呼吸になってしまうと、今回の調査で明らかとなったような睡眠や日中の活動状況に影響を及ぼす以外に、免疫力の低下、自律神経失調症、潰瘍性大腸炎、肺炎、高血圧、さらに口腔内が乾燥することで起こるむし歯、歯周病のリスクを高めるなど、さまざまな疾患に広がる可能性があります。中でも深刻なのが、睡眠時無呼吸症候群で、放置しておくとも寿命を縮める可能性もあり、早期の治療が大切です。

今回の調査では、83.3%の人が、口呼吸を治したいと思っているにも関わらず、改善対策をしていない人が47.1%と約半数もあり、辛い状況をそのままにしている人が多く見受けられました。一方、対策をしている人の中には、こまめに水分補給をしたり、空気清浄機や加湿器を活用、さらに処方薬や市販の鼻孔拡張テープを使用して、自分なりにセルフケアしている人もいて、良い傾向だと思われます。自分の症状のレベルを知り、早めに医療機関に行くか、または市販の対策グッズでケアするなど、早めに鼻呼吸に改善していくことが大切です。



雨晴クリニック 副院長
All About 睡眠・快眠ガイド
坪田 聡

【“口ぼかん、3 ナイ問題”を改善する睡眠時のポイント】

- ◇ 横向きに寝て舌がのどに落ち込まないようにしましょう。
- ◇ 花粉症やかぜで鼻が詰まる人は、きちんと医師の治療を受けて鼻が通るようにしておきましょう。
- ◇ 鼻孔を広げるテープや装具を使うことも有効。

【ブリーズライト® 製品概要】

鼻からスッキリ、翌朝スッキリ。「ブリーズライト®」「ブリーズライト®キッズ」

鼻孔拡張テープ「ブリーズライト®」「ブリーズライト®キッズ」は、鼻の上に貼るだけで、プラスチックバーの反発力で鼻孔を広げ、鼻の通りをよくします。薬剤を使用せず、物理的に鼻孔を広げて呼吸をラクにして、貼るだけですぐに効果を感じることができます。

※「ブリーズライト®キッズ」は、5歳未満のお子様にはご使用いただけません。

※鼻からスッキリ、翌朝スッキリ。は、鼻のつまりによる寝苦しさの解決を意味します。

「ブリーズライト®」(写真左)、「ブリーズライト®キッズ」(写真右)

ウェブサイト URL breatherright.jp/



【グラクソ・スミスクラインに関するお問い合わせ先】

グラクソ・スミスクライン株式会社 広報部 Tel: 03-5786-5030、Fax: 03-5786-5215

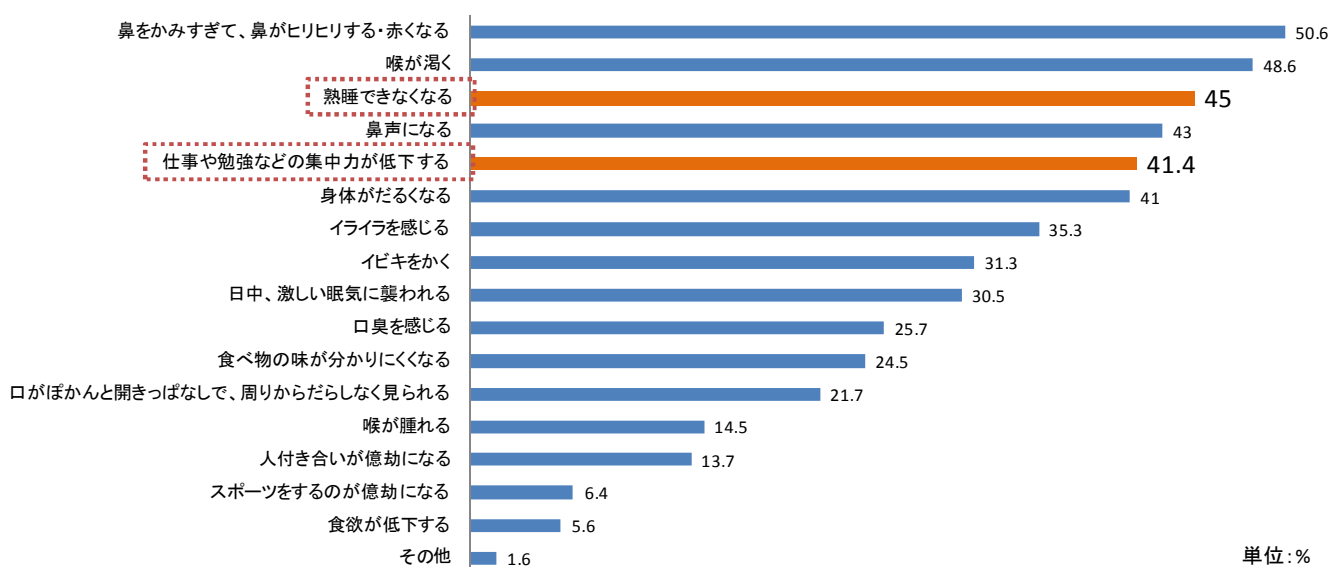
<http://glaxosmithkline.co.jp>

【参考資料 調査結果(一部)】

●口呼吸の人が日常生活で支障をきたしていることランキングでは「熟睡できなくなる」、「仕事や勉強などの集中力低下」など3 ナイ問題のトピックが上位ランクイン。

鼻づまりで困ること・支障をきたしていることを、口呼吸の人に聞いたところ、「鼻をかみすぎて、鼻がヒリヒリする・赤くなる(50.6%)」が1位に。次いで「喉が渇く(48.6%)」など、身体的な支障が多い結果となりました。また、前述の“口ぼかん、3 ナイ問題”で提起されているように、「熟睡できなくなる(45.0%)」、「仕事や勉強などの集中力が低下する(41.4%)」も、上位に入っています。特に睡眠に関する支障は、日中の活動状況にも影響を与えるため、睡眠中だけでも鼻呼吸に改善する対策やケアグッズを活用することも大切です。

Q6. あなたが日常生活を送る中で、鼻づまりで困ること・支障をきたしていることについてお答えください。(いくつでも) N=312



●口呼吸が引き起こす弊害・疾患への認知度は高めな一方、47.1%の人が対策をしていない

口呼吸が引き起こす弊害・疾患について、知っているか聞いたところ、「イビキ(76.0%)」、「睡眠時無呼吸症候群(67.5%)」、「かぜ(44.2%)」など、ある程度認知されていることが分かりましたが、弊害・疾患を知りながらも、何も対策をしていない人が47.1%と約半数もいることから、積極的な改善対策をとっている人は、少ないようです。

Q10. 口呼吸が引き起こす弊害・疾患について、あなたがご存じのものをお教えてください。(いくつでも) N=624

