

～ 口ぽかん(口呼吸)は、さらに花粉症を悪化させる要因に ～

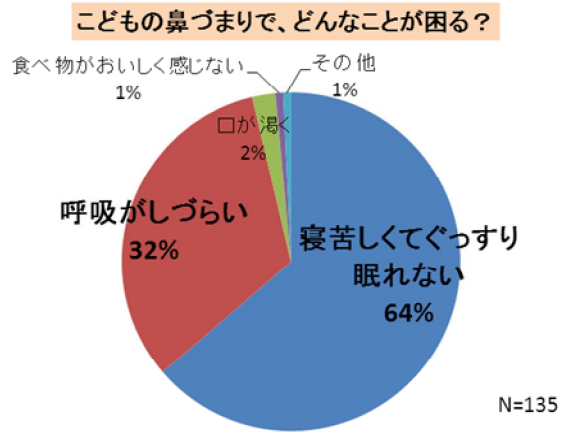
こどもの花粉症 鼻づまりによる悩みは“寝苦しくてぐっすり眠れない”がトップに  
グラクソ・スミスクライン「ブリーズライト®」主催「こどもの花粉症 お悩み座談会」レポート

鼻孔拡張テープ「ブリーズライト®」を販売するグラクソ・スミスクライン株式会社(本社:東京都渋谷区 以下GSK)は、花粉の本格飛散時期を受け、花粉症で鼻炎・鼻づまりに悩む子どもとその母親を対象に、「親子で学ぼう 口ぽかん(口呼吸)問題 ～こどもの花粉症 お悩み座談会～」を、2月末に都内で開催し、「こどもの鼻づまりと口ぽかん(口呼吸)に関する花粉症調査※」を発表しました。

● 「こどものイビキで眠れない」など、親の睡眠にも影響。こどもの鼻づまりの悩みのトップは、睡眠不足

気象情報会社ウェザーニューズが去年行ったアンケートによると、花粉症の若年化が進み、こどもの花粉症発症の平均年齢は、7.4歳と発表されました。

GSKが行った今回の調査では、「こどもの花粉症状で最も心配なことは何か?」という問いに、1位 目のかゆみ(37%)、2位 鼻づまり(24%)、3位 鼻みず(18%)という結果がでました。特に鼻づまりの悩みに関し、「こどもの鼻づまりで、どんなことが困る?」と聞いたところ、「寝苦しくて、ぐっすり眠れない(64%)」がトップとなりました。



座談会に参加した母親たちのコメントでは、「鼻づまりでこどもの寝つきが悪い。」「赤ちゃんの時から鼻がつまっているから、本人は気にしていないが、寝ている時、こどものイビキがうるさくて目が覚める。」「鼻づまりから夜泣きにつながっているらしく、親子で何度も起きて睡眠不足。」など、親も一緒に睡眠不足になっている状況が分かり、睡眠の質に悪影響を与えていることがわかりました。また、幼稚園や保育園で、こどもが自分で鼻を上手にかめない悩みも複数挙がり、耳鼻科で鼻みずの処理を行っているケースもありました。

● こどもの鼻づまり対策、薬を飲ませることに抵抗があるママ 51%と半数以上も



--「こどもの花粉症 お悩み座談会」より--

「こどもの鼻づまり、何か対策をしている?」と聞いたところ、59%の母親が「対策をしている」と回答しました。そのうち、「対策を行い、改善している」が38%、「対策を行っているが、改善していない」が21%と回答しています。主な対策法としては、耳鼻科で薬を処方してもらい傾向が多く、「対策のために薬を飲ませることに抵抗がある?」と聞いたところ、「抵抗が(まあまあ、とても)ある」と回答した方が、51%と半数以上でした。座談会に参加した母親からは「このまま一生、こどもに薬を飲ませなければいけないのか、不安。薬を使い続けることに、抵抗を感じる。」という意見も多く寄せられました。

※日本最大級のママランキングサイト「ママこえ」(<http://mamakoe.jp/>)で実施

本件に関する報道関係者のお問い合わせ先

株式会社プラップジャパン 荒川、越水

TEL:03-3496-2217 FAX:03-3496-2216 Mail:n-arakawa@prap.co.jp

## 親の口ぽかんは、こどもの呼吸にも影響。口呼吸のクセは、まず親から治しましょう

All About 睡眠ガイド、雨晴クリニック副院長 坪田 聡

### ● 口ぽかんのこどもが増えている原因のひとつに、おしゃぶりを外す時期が早いことも

人間以外の動物は、全て鼻呼吸です。また、授乳中の赤ちゃんも、鼻で息をしなければならぬため、みな鼻呼吸です。しかし、日本では、歯並びを気にすることから、1歳程度でおしゃぶりを外す傾向が多く、その後、昔ほど硬いものを食べなくなったことなどから、十分に顎周りの筋肉が鍛えられないため、口呼吸になるケースも少なくありません。一方、欧米では、鼻呼吸にさせるために、3~4歳までおしゃぶりをさせるため、口ぽかんのこどもは、日本よりも少ない傾向にあります。



坪田 聡先生

### ● 口ぽかんのこどもは、花粉症などのアレルギーが悪化しやすい。呼吸のクセは、まず親から治すこと



口ぽかんの状態が続くと、「喉が渇く」、「口の中が乾燥する」などの傾向がみられます。花粉の時期、口呼吸によって口腔内や喉の粘膜が乾燥すると、粘膜細胞の働きが弱まり、その抵抗力が落ちた粘膜から、体内に花粉が入ってきやすい状態となってしまいます。その結果、花粉症のアレルギーがさらに悪化するなど、口ぽかんが花粉症の第一歩となることもあります。

口ぽかみを改善するためには、まず、親の口呼吸を治す必要があります。こどもは、必ず親のマネをして、呼吸の仕方を学ぶためです。口を閉じた時に、舌の先が上あごと歯の境目に軽く触れている人は大丈夫ですが、下あごに舌が触れている人は、舌や顎周りの筋力が衰えている可能性があるため、「口ぽかん予備軍」だと考えられますので、気をつけましょう。

### ● 寝る姿勢にも気を付けて

今回の調査結果から、口呼吸によって、睡眠の質が悪くなる傾向が見て取れましたが、眠る時の寝姿勢も、大切です。枕が高すぎたり、低すぎたりすると、気道が圧迫されたり、逆に口呼吸をまねくケースもあります。大人であれば、3~5cm、こどもであれば1~3cmの高さが目安ですが、成長とともに、適切な高さに調整することが大切です。また、うつぶせ寝は、鼻を圧迫するため、できれば顔やあごに負担をかけないあおむけ寝を意識することが大切です。それでもどうしても口が開きやすい場合は、ロテープや、鼻孔拡張テープなどもおすすめします。

## 【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拡げ、鼻の通りをサポートします。薬剤を使用せず、物理的に鼻孔を拡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 [breatheright.jp/](http://breatheright.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>