



今回は唇に注目！！

この時期になると唇が乾燥し、ひび割れたり唇が気になる季節。唇は生活していく上で大切な役割があり、また体調を知る上でも重要なポイントとなります。今回は唇についてご紹介します。

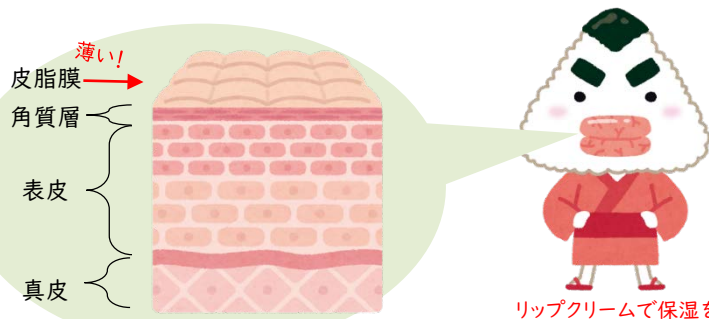
唇の役割

唇にはどのような役割があると思いますか？実は意外と多くの役割があり、日々大忙しなのです。唇を動かす筋肉は表情筋と言われ、笑ったり怒ったりと表情を作る筋肉でもあります。普段気にならないことも改めて考えると大切な役割を担っているのです。

- ・食事の時に口の中のものがこぼれないようにする。
- ・食べ物を歯の上に載せて噛みやすいようにする。
- ・熱いものや冷たいものなど温度を敏感に感じ取る。
- ・ストローで飲む時にしっかりと挟み飲み物を吸い込む。
- ・歯の内側にある舌と外側にある唇、頬でバランスを取りながら歯並びを良くする。
- ・発声の時に働く。
- ・顔の表情を作り喜怒哀楽を表現する。

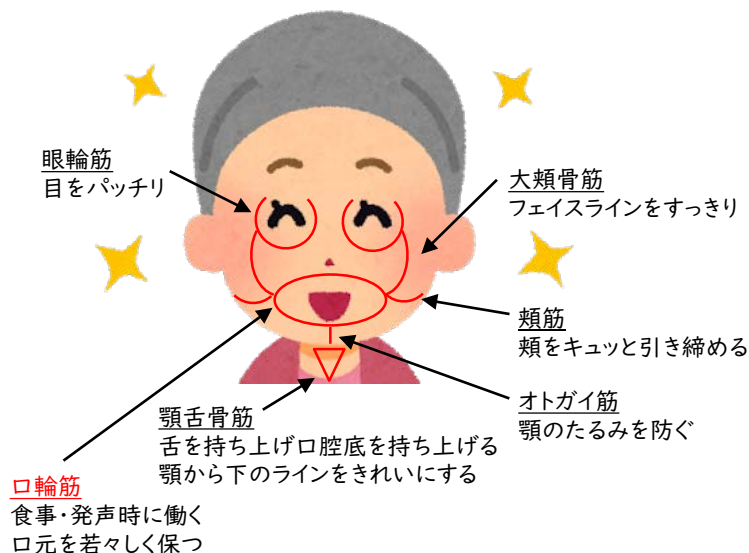
唇はデリケート

唇はとてもデリケートな構造です。他の部位の皮膚よりも皮脂膜が薄く、少しの刺激で角質層が傷ついてしまいます。また、神経も沢山集まっており温度や触感などに敏感です。保水力も弱いので乾燥もしやすいです。



リップクリームで保湿を！

唇を動かす口輪筋と表情筋



◆意外と大切な「口輪筋」

口輪筋は唇の周りをグルっと取り囲んでいる筋肉で、食事や発声時に無意識に使われています。加齢や病気などでこの筋肉が衰えると物が上手く呑み込めなくなったり、発音が聞き取りにくくなるなど影響が出てきます。また、口を閉じていられなくなるため、口腔内が乾燥して細菌が増え歯周病や虫歯、喉が乾燥して風邪もひきやすくなります。更に睡眠中に口が開くと舌根が落ち込みいびきや無呼吸症候群の原因にもなります。

◆口輪筋が衰える原因

- ・赤ちゃんの時に哺乳瓶で育つと母乳よりも力を使わないため、口輪筋が発達しないままになってしまいます。授乳期に養われる筋肉は口唇と舌の発達に大きく関係してきます。
- ・加齢とともに筋力が弱くなり男性は60歳前後、女性は70歳前後から著しく低下します。老人顔・食事中のおせなども起きやすくなります。
- ・脳梗塞等の病気の後遺症として麻痺や摂食障害も筋力低下を起こす原因です。

◆口輪筋を鍛える！

- ・風船を膨らます。口の周りの筋肉をたくさん使います。風船を膨らまして空気を抜く、これを一日3分程繰り返します。
- ・500mlのペットボトルに水を入れ、下を向いて口で咥えます。ペットボトルが落ちないように唇をしっかりと挟みます。

口輪筋を鍛えると他の表情筋も連動して使われ、顔全体が小顔に若返ります。是非試してみてください

唇で分かる体調

唇には体調が出やすく、表情や顔色も唇の様子で印象が変わります。その代表をいくつか紹介します。

- ・真っ赤な唇:発熱。体温が上昇し脱水症状によりヘモグロビンが相対的に増えている。
- ・白い唇:貧血状態。血液中のヘモグロビンが減っている。
- ・唇が青い:チアノーゼ・心臓や肺の疾患。体内の酸素濃度が下がる、寒さにより体温低下などの際にチアノーゼが起こる。
- ・唇が黒い:メラニン色素の沈着。乾燥や摩擦、たばこなどにより刺激が続くと色素が沈着する。
- ・口角炎:乾燥やビタミンB2・B6不足。投薬による影響。
- ・口がぼかんと開いている:鼻づまり。

その他東洋医学でも唇の様子から体調を知る方法があります。
口(唇)は東洋医学では脾胃(胃腸)の窓口とされ胃腸の不調が現れます。

- ・上唇が荒れている:胃のトラブル。甘いものや高カロリーの摂りすぎ。
- ・上唇が乾く:胃が荒れて熱を持っている状態です。消化に良い食事を意識しましょう。
- ・下唇が荒れている:腸のトラブル。便秘や下痢、アレルギー反応も出ます。
- ・下唇に縦皺が多い:濃い縦線が目立つ場合には生殖腺ホルモンの衰えや生殖機能の低下、体内の水分量が足りていない可能性があります。

体調が優れない時の一つのヒントになれば幸いです。しかし、あくまでも参考程度ですので自己判断はせず、お医者さんに相談してください。



トレーニングルームの案内やSportsZEROのバックナンバーはこちらから確認できます。



2019年度 開放時間

月・火・木曜日	16:30~19:00(A)
水・金 曜日	14:40~19:00 (B)
土 曜日	12:15~17:00(C)

- ・利用終了時間は体育館の退館時間です。時間に余裕をもって行動しましょう。
- ・行事やメンテナンスで利用ができなくなる場合は掲示板等でお知らせします。
- ・トレーニングルームを利用するには利用講習会の受講が必要です。
詳細については体育館管理室までお問い合わせください。※講習会は要予約。

1月 の開放スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
				1 B	2 休	3 休
4 A	5 A 講習会 申込開始	6 A	7 A	8 B	9 C	10 休
11 A	12 A	13 B	14 A	15 B	16 休	17 休
18 A	19 A	20 A	21 A 講習会	22 B	23 C	24 休
25 A	26 A 講習会	27 B	28 A	29 B	30 休	