

< 口腔の役割 >

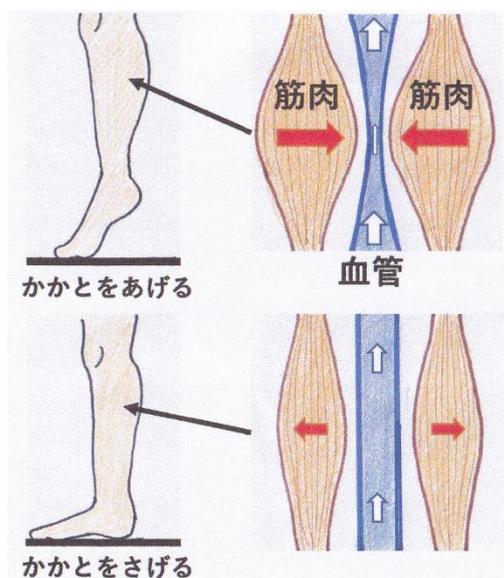
牛の乳搾り

血管には動脈と静脈の2種類があります。動脈とは酸素や栄養豊富な血液を心臓から体のすみずみまで運ぶ血管で、いわば「上水道」にあたります。逆に静脈は、体内で発生した老廃物を含んだ血液を心臓に向かって戻す血管で、いわば「下水道」にあたります。

動脈の血液（上水）を全身に送る心臓は実は片道だけで、戻る静脈の血液（下水）は心臓の力ではなく、全身の筋肉を上手に使い心臓に戻しているのです。

この時、大量の足の静脈の血液を、重力に逆らって下から上へと送り出しているのが大きなふくらはぎの筋肉です。縮んだり膨らんだりを繰り返すことで血液を押し流すポンプの役割を果たしているため、ふくらはぎは「第二の心臓」と言われているのです。

ふくらはぎの筋肉が縮んだり膨らんだりを繰り返すこの運動は「牛の乳搾り」に例えられ、「ミルキング」と言われます。



ふくらはぎのミルキング運動

ふくらはぎの筋肉は、縮んだり膨らんだりしてポンプの役割を果たして「第二の心臓」として血液を上を押し戻します

犬や猫、牛や豚など四つ足の動物にはふくらはぎの膨らみはなく、直立歩行をするヒトにみられる独特な構造です。人体の血液は重力の影響によって、立

っている間は全ての血液量の70%が下半身に集まっている実情からも、「第二の心臓」であるふくらはぎのミルキング運動がその大きな役割を担っています。ですから心臓から遠いふくらはぎをマッサージすることで静脈血のうっ滞（たい）が改善されれば、足の疲労回復にとどまらず全身の疲労回復につながるようになります。

さらに立ち仕事や座りっぱなしの生活が多い現代人には、毎日ウォーキングやジョギングを取り入れるだけでもかなりの効果が期待できます。（米）ハーバード大学の調査でも「週に2.5時間のウォーキング習慣を続けることで、およそ7年寿命が延びる可能性がある（※）」という結果も発表されています。

さて、このミルキング運動ですが、ふくらはぎだけでなく全身の筋肉にも実は当てはまります。

顔は表情を作る表情筋や咀嚼（そしゃく）をするための顎（あご）の筋肉はもちろん、血管も豊富に備えています。顎や首の筋肉のコリだけでなく、口を開けると顎が痛む、むし歯でもないのに顎や顔が常に痛い人は、意識して口を大きく開けたり閉じたり、笑顔を心がけるだけでも顔や顎のミルキング運動、つまりポンプ的作用により血液の循環が改善し、これまで悩んでいた顔や顎、首のコリや痛みが良くなることが多いのです。



開口ストレッチ：口に指3本が縦に入る目安です

1日数回、ゆっくり口を開けて1回10秒以上、開口を保持しましょう
筋肉のポンプ作用で顎だけでなく、顔の血流を促します

身体を鍛え、ダイエットを目標に「筋トレしよう！」と思い立っても、たいていは三日坊主で終わってしまいます。毎日数十分歩くことを心がけたり、空いた時間に屈伸運動、アキレス腱伸ばし、つま先立ちなどの下半身の運動の他、手や肩、首を回したり口を開け閉めするだけでも立派な鍛錬です。運動不足の解消や気分転換、さらに身体の慢性痛にも効果があります。このミルキングの効果思い浮かべながら、毎日少しずつでも実践してみてください。

(※参考) <https://www.dailymail.co.uk/health/article-2228939>

【歯科口腔外科診療部長 今井 正之】

