

待望?の花粉症宣言、そして「あれ!」

東京都 岩崎

小学生の時は蓄膿症で3、4年通院。高校生の頃からはアレルギー性鼻炎と言われ、10年程通院した。完治はしないとのことで、以降通院はほとんどしなくなったものの、臭覚に若干弱みを持つたまま暮らしている。

40年を越える年月を鼻の病気と一緒に過ごしてきた訳なので、ここ10年来流行りの花粉症にはいずれ間違いないと信じていた。ところがその季節になっても鼻がムズムズするくらいのもので、何年経っても罹らない。アレルギー性鼻炎の人は花粉症に罹らない、というような話も聞かえてきて、そんなものなのかなと漠然と納得していた。

が、である。この春、忘れもしない3月20日、春分の日。恩師の案内で高校の同級生数名と深川から両国の辺りまでを散策。天気晴朗、気温も春らしい温かさで、おそらく花粉もたくさん。

散策中、ひっきりなしという程でもないが、くしゃみが頻発して、鼻水も出てくる。鼻をかむ回数が妙に多くなり、周りからも「花粉症?」との声が掛かるようになった。本人も、いよいよか、との実感が強くなり、とうとう自ら待望?の花粉症宣言

をせざるを得なくなった。

実はその3日程前、日経新聞に東大医学部の西原克成講師に取材した「鼻呼吸で病気を防ぐ」という記事が載っていた。動物で鼻と口の両方で呼吸できるのは言葉を話す結果として口呼吸もできるようになった人間だけであり、日本人は無意識に口呼吸をしている人が多く、それが免疫力の低下を引き起こし、様々な病気の原因にもなっている、との内容である。キャスターの生島ヒロシさんもひどい花粉症だったが、意識的に鼻呼吸をするようになって今年には症状が出ないとの話だ。「口は本来『咀嚼器官』であり、呼吸は本来の『呼吸器官』である鼻ですべきである」との指摘はまさに塩谷博士の正心調息法の世界である。

「よっしゃ、正心調息法と意識的鼻呼吸で花粉症対策をやってみよう」と、翌朝実修25回のうちの5回を花粉症対策に当てる「治った、治った」とやってみた。内観では、テレビでよく見る杉林から花粉が大量に飛び散っている風景の中で「さあ来い」と大見得を切っている自分をイメージした。

実修後、その日は町田での正心調息法実習会の日だったので手伝いに出かけた。町田までの電車の中では意識的に口を閉じて鼻で呼吸をするようにした。すると「あれ!」である。

町田に着く頃にはくしゃみや鼻水も治まってし

まってしまった。この日も晴天で、実習会に来られた方に聞いても、やはり花粉は多いと言うのにもかかわらず、である。あんまりのあつけなさに本人が「???」状態だった。その後も、花粉のせいかと思えるくしゃみは出ることはあっても、鼻水は出てこない。とりあえずは治ってしまったと考えていい状況が続いている。

貴重な体験をしたということで、実習会ではよく報告させていただいている。いきなり正心調息法と言ってもわかりそうもない人には、鼻呼吸だけでも薦めているが、これが意外と難しい。重症の方の多くは「そもそも鼻呼吸ができないんですよ」と嘆く。少なくとも私が軽症だったことは間違いないので、重症の方のご苦労はわからない。でも鼻呼吸が大切ということは間違いないさそうである。これから来年に備えて鼻呼吸を心がけると、生島ヒロシさんや私のように、来春は皆さんに「あれ!」が訪れるかもしれません。ぜひお試しください。

ちなみに、やはり花粉症に悩む我が妻にこの話をして「あなたのは花粉症ではなかったんだ」と全く相手にしてくれない。家族が信じてくれれば本物との話も聞くが、とすると私はまだまだ修業途上ということのようである。