

前回、腸の吸収阻止の働きで『赤ちゃんの生命のきまり』(西原克成著)(以下、『きまり』と略す)を紹介した。赤ちゃんの正食が母乳であることは、自然を考えてみれば、極めて当たり前のことである。人工乳の方が母乳より優れているという様な偏狭な科学的知識によくよく騙されてはいけない。今回は母乳ではなく、おっぱいの効用について、『きまり』の内容を紹介したいと思う。

マジメな想像として、大人である自分が試しにおっぱいを飲む姿を先ず、思い浮かべて欲しい。おそらく乳首をストローの如く口先で挟んで吸うだろう。飲み続ける場合には、チューチューと吸い、息が切れると一端休んで、またチューチューと吸うという具合に想像するだろうか。

次に赤ちゃんが飲む姿を思い浮かべて欲しい。口先で乳首を挟むのは遊んでいる時で、お腹が空いた時には、小さい口っぱいにおっぱいを含み、吸っている。そこまでは私も我が子の姿を思い出すことができるが、飲み続ける姿を観察したことはない。『きまり』によれば、大人のように息する為に飲むのを中断する必要がなく、飲みながら息することができるという。

この飲み方の違いが重要である。一つは、赤ちゃんは口先で吸っているのではなく、顎のしごきと舌による蠕動で巧みに力強く吸っているということである。それは口周辺の筋肉を発達させるのはもちろん、口の機能を発達させる。

もう一つは、赤ちゃんは飲みながら息することができるというノドの構造の違いである。大人では鼻から気管への通路と口から食道への通路が同じ場所を通っている。だから大人は口呼吸ができる一方、食べる時には気管入

口のフタが閉じ、食物が気管にいかない様になっている。ところが赤ちゃんでは、呼吸の通路と食物の通路が立体交差している。だから鼻呼吸しかできないが、飲食と呼吸が同時にできる。歩き始める一歳前後から急速に変化し、大人と同じとなるという。

大人が口呼吸できるということは、人類が二足歩行し、喋る能力を得たことの副産物である。本来、口は食べる場所であって、息をするところではない。口はよく噛み唾液と混ぜることで、食物中の病原物質から防衛する機能を働かせることができるが、吸気に対する防衛機能は持っていない。本来息すところである鼻には、吸気に対する防衛機能(副鼻腔による温度調整・加湿、繊毛上での濾過、そして咽頭扁桃によるバイ菌の排除)がある。つまり鼻呼吸であれば防げる病原物質の侵入を口呼吸では許してしまうわけである。しかも口呼吸が習慣になると、免疫系の最前線である咽頭扁桃などの機能不全につながり、自己免疫疾患の引き金になるという。

こうしておっぱいの効用が明らかになった。一歳を過ぎて口呼吸が可能になっていく時期は口呼吸の悪弊に染まりやすい時期でもある。おっぱいを口っぱいを含むことはそれを防いでくれる。またおっぱいを含み吸うことでの口の発達で、よく噛むことができるようになる。鼻呼吸とよく噛む食事は、生きる為に不可欠な外物の取り入れの場での防衛装置を十分に活用させる。そしてこの免疫系最前線の活用が、免疫系全体の発達につながるわけである。

自然は巧みである。人は自然の中に生きられる仕組みを持っている。そうした仕組みに逆らおうとする精神性が現代における難病の最大の原因である。(2006年6月芒種)