

# ドクターの茶飲み話

## おきなくてすむ悲劇を未然に防ぐために いびきに紛れた睡眠時無呼吸症候群に注意。

笠井耳鼻咽喉科クリニック 院長 笠井 創先生 第3回



りが問題になり、睡眠時無呼吸症候群という言葉もさかんに取り上げられました。どの程度、睡眠障害の人がいるのか、その実態はまだ

寝つくとすぐに豪快ないび

いびきが出やすいのは、気道

途中で音が途切れるいびきは

つかめていませんが、電車の運

きをかきはじめるご主人、遊び

が脂肪で圧迫されて細くなっ

一般のいびきとは区別される

イパーにも、睡眠時無呼吸症候

疲れて寝入った子が、大人顔負

ている肥満体の人。また、加齢

病的ないびきなので注意！

群の人はいると思います。登校

けのいびきをかくので心配と

とともに筋肉や粘膜がたるむ

いびきの発生で多いのは、のど

中の学童の列に、車が突っ込ん

いう方もいらつしや

と、気道も狭まり

狭まっている場合です。たとえ

だなどというニュースに接する

でしよう。ごく稀

ます。飲酒や疲労

口蓋垂(喉元の下垂部分)や

たびに、この睡眠障害が関係

に鼻やのどにでき

筋肉がゆるむこと

している、下あごが小さく、舌の

てしまします。

た腫瘍が原因とい

があります。

つけ根がのどの内側に落ち込み

家人が寝入るとすぐにいび

うケースもありま

す。飲酒や疲労

その周辺部が変形または肥厚

きをかき始め、1時間に5回以

すが、いびき自体

著のう症、花粉

やすいなどが原因となっていま

上、10秒間以上いびきの音が途

は生命にかかわる

性鼻炎、扁桃腺肥

す。鼻の粘膜が腫れていびきを

切れるなどという場合、朝頭痛

病気ではありませ

大、アデノイドなど

かく場合は、鼻で呼吸しづらい

がする、目覚めがすっきりしな

ん。ただ、当事者に

によつてもいびきが生じますが、

分、口呼吸で補うことができる

い、夜間何度も目を覚ますなど

とつては深刻な問題であり、

これは耳鼻咽喉科での治療が

のに対し、のどの奥から先の気

道が塞がりがちの場合は、口呼

なかに治療が必要ないびき

必要となります。

吸をしても空気が肺に送られ

一度、耳鼻咽喉科や呼吸器内科、

もありま

いびきは、通常いくつもの原

ない、無呼吸状態が生じます。

睡眠障害クリニックで検査され

加齢や肥満、不規則な生活、

因がからまつて起きます。一時

これが一般のいびきと区別

ることをおすすめします。

さらに鼻づまりやのどの障害

的なものや、熟睡時に見えら

される「睡眠時無呼吸症候群」

と呼ばれる病的ないびきです。

いろいろなあるいびきの原因

れる場合など軽度のもは、特

と呼ばれる病的ないびきです。

と叫ばれる病的ないびきです。

鼻の入り口から気管上部の

に治療の必要はないでしょう。

と呼ばれる病的ないびきです。

と叫ばれる病的ないびきです。

声帯の部分まで、空気が通り

体を横向きにして眠る、ストレ

できないため、いくら寝ても眠く、

昼間居眠りをしたり、集中力

抜けるところを、上気道とい

正しくする、ダイエットをして

減量するなど、いびきが軽減

に欠けるなどの状態になります。

くなつてると、そこを空気が

減量するなど、いびきが軽減

に欠けるなどの状態になります。

以前、新幹線の運転士の居眠

通るときに異常な音を発し、

減量するなど、いびきが軽減

に欠けるなどの状態になります。

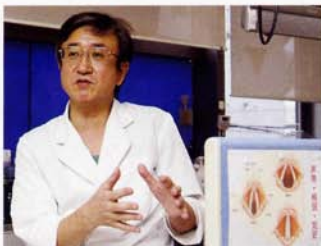
以前、新幹線の運転士の居眠

これがいびきというわけです。

減量するなど、いびきが軽減

に欠けるなどの状態になります。

以前、新幹線の運転士の居眠



筋肉がゆるむこと  
があります。

その周辺部が変形または肥厚  
している、下あごが小さく、舌の

家人が寝入るとすぐにいび  
きをかき始め、1時間に5回以

かさいはじむ・プロフィール  
昭和58年、千葉大学医学部大  
学院終了、医学博士。国保君  
津中央病院、国立がんセンター  
病院を経て、横須賀共済病院  
耳鼻咽喉科医長となり、千葉大  
学医学部非常勤講師を兼任。  
平成2年、横浜に耳鼻咽喉科  
気管食道科笠井クリニック開設、  
平成11年に笠井耳鼻咽喉科ク  
リニック・自由が丘診療所を開設。  
<http://www.linkclub.or.jp/~entkasai/>