

私のイビキは病気？

自分のイビキが睡眠時無呼吸症候群かどうか、知る方法がありますか？
またイビキを治すには、どんな生活習慣に気をつけたらいいのですか？

イビキを録音してみましょう

自宅で寝入りばな、真夜中、朝方と1時間ずつ、カセットテープやVTRにイビキを録音してみましょう。単純イビキ症の人は、自分や周囲の人が思っているほど長時間、イビキをかき続けているわけではありません。そのすべての時間帯でイビキをかいているようなら、睡眠時無呼吸症候群の可能性があるので、耳鼻咽喉科で検査を受けることをおすすめします。受診するときに録音したテープを持っていくと、さらに診断が迅速にできます。

イビキを気にしている人の中には、耳鼻咽喉科的な治療まで必要なく、生活習慣の改善だけで、症状がよくなる人もたくさんいます。

◎やはり一番はダイエット！ 日数はかかっても、もっとも効果が期待できます。

◎生活のリズムを規則正しくして、ストレス解消を上手にしましょう。

◎お酒を飲んだり、お腹をいっぱいにして寝ると横隔膜が上がり、呼吸が乱れて、イビキをかきやすくなります。飲みすぎ、食べすぎに注意してください。

◎仰向きに寝れば、確実にイビキをかきやすくなります。寝るときは、横を向いて寝るようにします。枕を大きくて柔らかいものにし、上半身を上げるようにして寝ると、さらにいいですね。この姿勢は上半身をうっ血させず、安眠できる姿勢でもあります。リクライニングベッドを使うのも効果的です。



● Clinic Data

笠井耳鼻咽喉科クリニック・自由が丘診療室
東京都目黒区自由が丘1-29-14 J-フロントビル3F
TEL.03-5729-4187
<http://www.linkclub.or.jp/entkasai>
診療科目/耳鼻咽喉科
診療時間/月～水・金 9:00～12:30, 15:00～18:30
土 9:00～12:30, 15:00～17:00
休診日/木曜、日曜、祝日
アクセス方法/東急線自由が丘駅より徒歩1分

イビキの治療は確実に治るといえるものではないため、一般の耳鼻科ではなかなか対応しきれないのが現状です。でも、当事者にとつては大きな悩みの種。「横浜でクリニックを開設していったときに、イビキで困っている人が大変多かったので、自由が丘に移ってから専門的なイビキ治療を始めました。イビキ

Clinic Info.

1

イビキを専門的に診療するクリニック

3. CPAP(シーパップ)
睡眠時無呼吸症候群の人は、外科手術だけでは治らない場合も多く、CPAPという治療を行います。睡眠時に鼻マスクを通して、呼吸に合わせて圧力をかけ、気道を押し広げることで、イビキを消失させる方法です。この装置をつけると、とてもうっとうしいのですが、重症の人にとっては、安眠できることで、かなり生活の満足度が上がります。

日常生活に注意が必要な人、外来での治療が適している人には、笠井先生が詳しくイビキの原因や治療法を説明し、相談して治療方針を決めます。また、睡眠時無呼吸症で、入院しての手術や内科的治療が必要な人に関しては、責任を持って大病院などを紹介してもらえますので安心です。

の治療は、術後の管理や手術成績が悪い患者さんのフォローアップ、生活習慣の改善まで、じっくり患者さんと付き合っていくことが大切です」とおっしゃる笠井先生。
笠井耳鼻咽喉科クリニックでのイビキの検査は、すべて日帰りで行うことができます。まず喉と鼻のレントゲン写真を撮り、鼻から喉までファイバースコープを入れて、起きているときの喉や鼻に異常がないかを調べます。また、自宅でイビキをテープに録音してきて、それを聞いて状態を判断します。それ以上の精密な検査を受けたいという場合は、睡眠障害クリニックを紹介してくれます。

安全性が高く短時間でできるレーザー治療とラジオ波凝固治療

Clinic Info.

2



(左写真)レーザー治療器(左)とラジオ波凝固装置(右)。レーザーは粘膜の上から照射するので、感染の心配がありません。鼻の治療は片方で3～5分、喉の治療は15～30分くらいで終わります。レーザー治療で効果の出ない人には、ラジオ波凝固治療を行います。ラジオ波凝固治療は、端子を粘膜の中にさし込んでラジオ波を渡し、熱によって粘膜を凝固して縮めます。2001年に厚生省から認可された安全度の高い最新の治療法です

外光が入って、明るく居心地のいい診察室

