

教えて! アヤ姉・レミ姉!!



カラダの悩み

スツキリ部屋

今月のテーマは「いびき」。自然教室や旅行などに行って泊まるとき、いびきって少し気になるよね。いびきをかかないようにするにはどうしたらいいのか、専門の先生にアドバイスしてもらったよ!

いびきが
ちょっと気になる…
どうしたらいいのー?



友達の家におとまりした次の日の朝、「いびきかいてたよ」って言われて、ちょっと恥ずかしかった覚えがあるー。



いびきって、ふだんはあまり気にしてないけど、友達といっしょに寝るときとか、たまに気になるよね。いびき防止に効果のある、とっておきの方法を教えちゃおう!

アヤ姉・レミ姉
といっしょに



アドバイスしてくれたのは



耳鼻咽喉科クリニック 自由が丘診療室
院長 笠井創先生
千葉大学医学部卒。いろいろな病院の耳鼻咽喉科の先生を経てクリニックを開設。「いびき」の専門的な治療をしている先生だよ。

いびきってどうして出るのかな?

眠ると体の緊張感がなくなり、のどの筋肉もゆるむから、空気の通り道が狭くなるんだ。すると、呼吸のたびに、のどの周りの粘膜が振動することに。これが「いびき」の正体だよ。

いびきを予防するには、
寝るときの姿勢がポイント!

仰向けで寝ると空気の通り道が狭くなるから、いびきが出やすくなるよ。空気がスムーズに流れるためには横向きに寝るのがベスト! 横向きの姿勢がキープできるように、まくらをちょっと高めにするといいよ。くわしくは下の「いびきをかきにくい寝方」を見て!

「いびきかいてたよ」と言われても気にしない!

仰向けで寝ると、だれでもいびきはかくだよ。つかれているときは、とくにね。だから、あまり気にしないで! でも、自分がどれくらいいびきをかいてるのか知りたいなら、家族に確かめてもらったり、自分で録音してみたりするのもいいよ。毎晩かいてるようなら、一度耳鼻咽喉科を受診してみよう。原因がわかれば、いびき解消にきつと役立つよ。

いびきをかきにくい寝方をマスター!

準備するもの+

- バスタオル
- 毛布

※これは、いびきをかかないようにするコツで、いびきを止めるための治療方法ではないよ。

寝る前は、食べすぎないこと!

夕食を食べすぎたり、寝る前に食べたりすると、胃が張って、胃の上にある横隔膜が上がるから、空気の通り道が圧迫されて、いびきの原因になるよ。

寝るときは横向きで! まくらの高さもチェック!

横向きの姿勢で寝るといびきをかきにくくなるよ。そして、まくらにもひと工夫しよう。まくらは仰向け用に作られているから、横向きの姿勢になると高さが合わないんだ。だから、まくらの上にたたんだバスタオルなどを置いて、少し高くするといいよ。

背中に丸めた毛布などを当てて、
横向きの姿勢をキープ!

人間は寝ているときに、かならず寝返りするし、熟睡すると仰向けになりがちなんだ。横向きの姿勢をできるだけ長くキープするには、背中側に毛布などを丸めて当てておくといいよ。

