

ヘルシーでいこう!

イラスト：山科けいすけ

10

夫のいびき
耐えるか闘うか

私事で恐縮ですが、最近、連れ合いのいびきに悩んでいます。数年前から、「いやあ、酒を飲むと、かいちゃって」と弁解しておりましたが、日に日に悪化しています。

そもそもいびきとは、鼻の入り口から声帯までの空気の流れ道である上気道で、睡眠中に異常な音がでるもの。エスエス製薬がまとめた「いびき白書」によると、20～60代の男女2900人

中、いびきをかくのは28%、15年前の17%から激増です。同社は「過度のストレスはいびきの原因となる」と分析。こんなところにもストレス社会が影を落としているのですね。

私のようにいびきをかく夫を持つ妻の52%が、「10年以上にわたって我慢している」という。私はまだまだ修行が足りないのでしょうか。でも一方で、59%が「一緒に部屋で寝なくなった」、30%が「鼻をつまむ、体を小突く」そうですから、皆さん、似たりよったりということですね。

別の調査では、いびきをかく人の約1割が「睡眠時無呼吸症候群」と考えられています。

睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠1時間中に息を止めることが5回以上あるか、7時間睡眠中、30回以上ある場合をいいます。昼間の眠気、倦怠感、頭が重い、集中力・作業能力の低下などを引き起こす原因となるだけでなく、酸欠状態になるために心臓や血管に負担がかかり、高血圧、不整脈、心筋梗塞といった循環器系の病気にもかかりやすくなります。窒息の心配はないものの、放置すると危険です。隣で眠っている人が、夜中に息苦しうに喘いでいたら、要注意。

睡眠時無呼吸症候群以外は、「単純いびき症」といいます。

いびきのプロ、東京・目黒区の笠井耳鼻咽喉科クリニック自由が丘診療室の笠井創院長によると、いびきをかきやすいタイプとは、「①口蓋垂(いわゆる“のどちんこ”)が太くて大きい ②肥満体型 ③扁桃腺が大きい ④あごの形に何らかの間



題がある(小さい、引っ込んでいるなど)」といった人たちです。

いびきの予防法としては、①横向きに寝る工夫をする ②上体を少し高くして寝る(医療用リクライニングベッドを使ったり、ベッドの頭側の脚の下にレンガなどを2、3個積んでベッドを傾ける) ③肥満体の方は減量する ④枕の高さや形状を調節する(抱き枕は横向きに寝るの

に有効。眠っている間、仰向けにならない傾斜つき枕というものもあるそうです) ⑤マウステープやマウスピースなどの小物を使う、といった方法を教えてくれました。

この他、鼻につけて鼻腔を広げる「いびき防止クリップ」や、鼻腔内に薬液を垂らす「いびき抑制剤」も市販されています。いびき防止クリップは、使用した人の実に74%がいびきをかかなくなったか、症状が軽減したとのアンケート結果が出ています。

ただ、アレルギー性鼻炎や蓄膿症、花粉症の人など鼻の病気を抱えて、いびきもかかるといふ人は、レーザー手術やラジオ波凝固治療などの本格的な治療が必要となるそうですから、主治医と相談をしてみてください。

最近では、男性だけでなく、若い女性がいびきの悩みも増えているとか。笠井院長によると、「いびきの治療のための手術は、若い痩せた女性に対して最も効果的」だそうですから、いびきに悩む女性は一度病院に行ってみましょう。

ところで、最も有効ないびき治療は、宇宙への脱出かもしれません。地球上で強烈ないびきをかいている宇宙飛行士も、宇宙の無重力状態では全くいびきをかかないという報告があるそうです。寝ている間、のどちんこも浮遊して音をたてないのでしょうか。

宇宙には限りない夢と、隣人のいびきに悩まざるにすむ安眠の場があるようです。

ジャーナリスト 神津伸子