

今回のテーマ

## (イビキ症)

### イビキ症の 予防と対策法

#### 1. 暴飲暴食はNG。 タバコも控えましょう

普段イビキをかかない人でも、食べ過ぎたり、酔ったまま寝た後にはイビキをかきやすくなるもの。また精神安定剤、睡眠薬の常用もイビキを助長します。タバコもよくないものであれば禁煙を。



#### 2. 上体は高く。 あおむけに寝ない

上体を少し起こして寝るようにしましょう。枕を高くしたり、枕側のベッドの足の下に何かはさむのも手です。また、舌が垂れ込みの道狭めたり、肥満の人は舌も厚く、のども狭くなりがちなので、要注意です。ほかにも、下あごが狭く、後ろへ引っこんでいる人、扁桃腺の大きい人は一般的にイビキをかきやすいです。



#### 3. 筋肉を鍛えて 皮下脂肪を減らそう

ヘルシーな生活そのものがイビキを軽減しますが、とくに肥満は禁物です。標準体重でも、皮下脂肪の多い、いわゆる内臓肥満の人はイビキをかきやすいので要注意。運動で全身の筋肉をきたえるのがよいとされます。



## イビキ症Q&A

### Q 睡眠時無呼吸症候群 ってどんな病気?

A 睡眠中、10秒以上の呼吸停止が7時間に30回以上、または1時間に5回以上認められるときに診断される病名です。多くの場合、イビキをともしない、慢性的な睡眠不足や頭痛、また心臓疾患や糖尿病などの病気にかかりやすくなります。本人はふつう無呼吸を自覚できません。イビキの途中でふいに静かになる、寝返りが多く、日中に居眠りをする、などの状態に異変が気づいたら、指摘してあげて。

ふだん、イビキについて考えたこともなかったのに、たまたま行った旅行で友達にイビキを指摘された、なんて経験ありませんか? 家族ならまだしも、恋人や友達に「イビキかいてたよ」なんて指摘されちゃったらショックですよね。イビキが心配で他人の前で眠れない、なん

## 健康でもかくイビキ。 たいていは減量や 鼻の治療で改善。 深刻な場合は手術も。

「イビキは、鼻と声帯の間にある上気道の部分が、睡眠中に騒音を発する現象です。眠ると、のど周辺の筋肉の緊張がゆるみ、気道が狭くなります。そこを空気が通るとき、ノドチンコと呼ばれる口蓋垂や、その上の軟口蓋といわれる部分などがブルブル振動してイビキが出るんです」と笠井先生。

「イビキは、鼻と声帯の間にある上気道の部分が、睡眠中に騒音を発する現象です。眠ると、のど周辺の筋肉の緊張がゆるみ、気道が狭くなります。そこを空気が通るとき、ノドチンコと呼ばれる口蓋垂や、その上の軟口蓋といわれる部分などがブルブル振動してイビキが出るんです」と笠井先生。

てケースも起こりうるのか……。そもそも、イビキはどうしてかのでしょうか? また、どうすればかかないのでしょうか?



笠井 創先生

振動を起こす要因はさまざま。ひとつにはアレルギー性鼻炎や花粉症、ちくちくのう症など鼻の病気があって、睡眠中に口で呼吸したりしてイビキをかきやすくなります。

ほかにもあおむけの姿勢で寝るために舌のつけ根が沈み込んで気道を狭めたり、肥満、扁桃腺の大きさ、舌の形など、複数の条件が重なってイビキの度合いを左右します。「ふつうのイビキは単純イビキ症といい、程度にもよりますが健康を害するほどではありません。誰でも多少少なからずイビキをかくことはあるものです。一方、睡眠時無呼吸にともなうイビキは、睡眠中に息が断続的に止まる病気がもとで起こる病的なもの。また単純イビキ症でも、常習的にイビキをかきながら口蓋垂が肥大して病的なイビキに移行することもあるといわれます」

大きなイビキはハタ迷惑なだけでなく、本人の体にとってもよくないものですね。病的でないイビキでも、女性にとつては深刻な問題。悩み解消のためには、医療機関での治療も選択

肢のひとつとなります。「口蓋垂が太くて長い人、舌が大きく厚みのある人はイビキをかきやすいです。とくに肥満の人は舌も厚く、のども狭くなりがちなので、要注意です。ほかにも、下あごが狭く、後ろへ引っこんでいる人、扁桃腺の大きい人は一般的にイビキをかきやすいです」

ただ、イビキをかきやすいタイプであっても、程度は人それぞれ。自分が思うほどひどくはないかもしれない。いちばんよいのは実際にイビキ音を録音してみ、病院で医師に聞いてもらうことでしょう。

寝るときは横向きの姿勢で、頭部を高くし、ふだんから口でなく鼻で呼吸する習慣を。ほかにも、市販のイビキ対策グッズが各種出ているので、試してみるのも手です。

減量、睡眠時の姿勢、呼吸法……イビキ対策は生活上の注意で軽減

病的なイビキは別として、一般的なイビキは生活上の注意でかなり軽減できます。「肥満の人はとにかく減量を心がけましょう。減量だけでイビ

キも解消されることが少なくありません。またアルコールや過食、タバコもイビキのもとになります。

寝るときは横向きの姿勢で、頭部を高くし、ふだんから口でなく鼻で呼吸する習慣を。ほかにも、市販のイビキ対策グッズが各種出ているので、試してみるのも手です。

鼻のわるい人はそちらを治療することで、イビキも改善します。レーザー手術は安全ですが、手術後数日はかなり痛むので、必要もないのに安易にすすめはしません。でも手術で悩みから解放され、明るい毎日になるならがんばる甲斐はあります。医師とよく相談して決めましょう」

イビキの対策や治療法はこんなにいろいろ。しかも若い女性型の女性のイビキはいちばん治りやすいそうです。ひとりで悩む必要はなし。夜の安眠、きつとりもどせませう。

キも解消されることが少なくありません。またアルコールや過食、タバコもイビキのもとになります。

寝るときは横向きの姿勢で、頭部を高くし、ふだんから口でなく鼻で呼吸する習慣を。ほかにも、市販のイビキ対策グッズが各種出ているので、試してみるのも手です。

鼻のわるい人はそちらを治療することで、イビキも改善します。レーザー手術は安全ですが、手術後数日はかなり痛むので、必要もないのに安易にすすめはしません。でも手術で悩みから解放され、明るい毎日になるならがんばる甲斐はあります。医師とよく相談して決めましょう」

イビキの対策や治療法はこんなにいろいろ。しかも若い女性型の女性のイビキはいちばん治りやすいそうです。ひとりで悩む必要はなし。夜の安眠、きつとりもどせませう。