

2018.6月の健康情報

お役に立てるでしょうか？

サワイ薬品健康情報 HP を参考に作成しています。



いびきは怖い病気が隠れていることもあり。いびきに悩む人は耳鼻科の受診をお勧めします！！

いびきの種類

①単純性いびき

鼻づまりや疲労、飲酒、風邪などが原因の一時的ないびき。原因を取り除けばいびきは解消します。

②睡眠時無呼吸を伴ういびき

常時いびきがあり、他人から指摘されるほどの騒音。放置しておくと**睡眠時無呼吸**は悪化し、様々な重病を合併し、交通事故を起こしやすくなるデータもあります。生存率、つまり寿命にも関係するといわれています。



睡眠時無呼吸症候群 (Sleep Apnea Syndrome 以下 SAS) とは、

睡眠中に呼吸が停止する状態（無呼吸）や止まりかける状態（低呼吸）が何度も繰り返される病気です。一般に、無呼吸・低呼吸が1時間に5回以上認められます。呼吸が止まるたびに脳が短時間覚醒するため、眠りが浅くなってしまいます。

そのため、起床時の頭痛、日中の強い眠気や疲労感、集中力・記憶力の低下などの自覚症状が現れます。その他の症状としては、不眠、夜間頻尿、寝相が悪いなどがあります。

SASの原因は、肥満による首回りの脂肪の沈着、扁桃腺肥大、アデノイド、気道へ舌が落ち込む、舌が大きい、鼻が曲がっているなどが挙げられます。

欧米人では肥満者が多い一方、日本人ではやせ型の患者さんも多いのが特徴です。これは、顎が小さいという骨格の影響があるといわれています。

SASの患者さんの中には、高血圧、心臓病、脳卒中、糖尿病などを合併していることも多いのです。

いびき改善に役立つ工夫 ・ 参考まで

●肥満の人は減量する

肥満している人は食事療法や運動を行い、減量しましょう。肥満は、いびきやSASの大きな原因になります。体重の5%を目標に減量してください。

●横向きに寝る

仰向けに寝ると重力の影響で気道がふさがりやすくなってしまいますので、体を横向きにしたまま寝るといいでしょう。なかなか難しいですが、横向きに寝るという意識を持つようにしましょう。

●寝酒は止める

お酒はのどの筋肉をゆるめ、気道の閉塞を起こしやすくします。また水分で舌も大きくなり鼻づまりもしやすくなります。寝酒は止めましょう。

●寝室の湿度を保つ

いびきをかくと口呼吸になります。のどが乾燥したり、ホコリが侵入したりして炎症の原因になります。炎症すると、気道が狭くなるので、さらにいびきをかきやすくなります。乾燥する季節は、寝室に加湿器をつけましょう。

●いびき体操を行う

いびき体操は効果があるようです。口の中の筋肉を鍛えるので小顔効果もあります。まずは、**顎をいためない程度にほどほどに行いましょう。**

〈いびき体操のやり方〉

