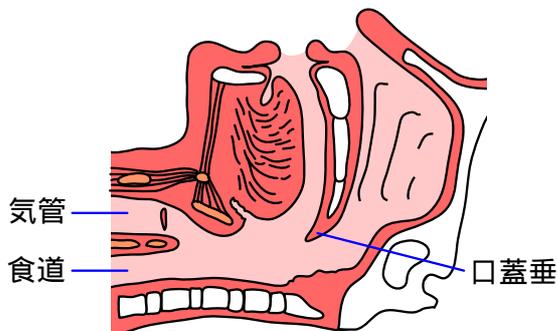


= いびきと睡眠時無呼吸(低呼吸)症候群 =

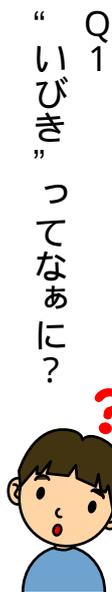
いびきが起る仕組み

健康な状態

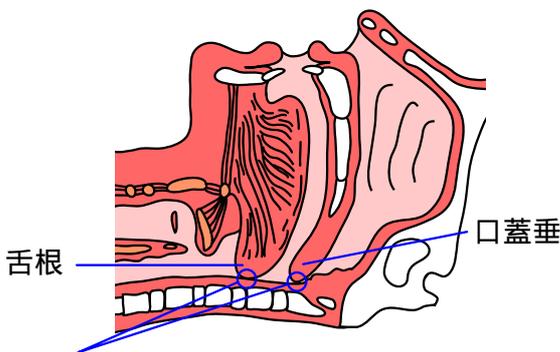


気道がしっかり開いています。

“いびき”ってなあに？
気道（空気の通り道）の一部である咽頭には、『口蓋垂（のどちんこ）』と呼ばれる部分があって、仰向けに寝ると、重力によって、この口蓋垂や舌根（舌のつけ根）が垂れ下がって、気道が狭くなります。この状態で息を吸ったり吐いたりした時に、口蓋垂が振動して出た音が“いびき”と言われています。



いびきをかいている状態



口蓋垂と舌根が垂れ下がり、気道がふさがっています。

Q2 どうしてお父さんの“いびき”はうるさいの？
主な原因は
鼻炎（鼻づまり）
肥満
アデノイド（咽頭扁桃肥大）
口蓋扁桃肥大
舌扁桃肥大
口蓋形態異常 など。



仰向けに寝たり、仕事で疲れがたまっていたり、お酒を飲んで寝たりするとさらに症状を強くする要因になります

Q3 太っていたり、お酒を飲むとどうして“いびき”をかくの？

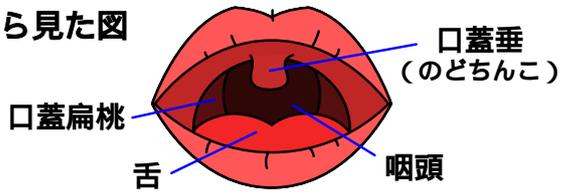


太っている人は、のどの周りにも脂肪がついていて、痩せている人よりも気道が狭くなってしまいます。お酒を飲んで寝るといびきをかくのは、筋肉が弛緩して、口蓋垂や舌根が落ち込みやすくなるからです。

Q4 子供の“いびき”の原因も大人と同じ？

子供のいびきの原因の大半はアデノイド
口蓋扁桃肥大
鼻炎（鼻づまり）
副鼻腔炎 など。

口を開けて真正面から見た図



まずは、耳鼻科で鼻の治療を受けて、それでも改善が見られない場合は、アデノイド切除術や扁桃摘出術をすると、ほぼ改善すると言われています。お医者さんと相談してみてください。

アデノイド切除術や扁桃摘出術は入院・手術になるので、1〜2週間の入院が必要になると思われます。

Q5

“睡眠時無呼吸(低呼吸)症候群”ってどんな病気？

寝ている間に、口蓋垂や舌根が落ち込んで、気道が塞がると、一時的に呼吸が止まる状態になることがあります。その、呼吸が停止する状態が1回に10秒以上続き、それが1時間の睡眠中に10回以上あるいは、7時間の睡眠中に30回以上起こる状態を“睡眠時無呼吸(低呼吸)症候群”といいます。ですから、いびきをかいている人を見つけたら、いびきといびきの間に呼吸が止まっているか注意してみてくださいね！

Q6

“睡眠時無呼吸(低呼吸)症候群”があるとどんなことが起こるの？

ニュースなどでも取り上げられ注目されていますが、夜中に十分な睡眠が取れないため、日中に強い眠気が出る場合があります。交通事故や作業中の事故などに気をつけましょう。

また、起床時の頭痛などを訴える人もいます。

しかし、もっと怖いのは合併症として「高血圧」「不整脈」「狭心症」「心筋梗塞」「心不全」など循環器



障害を引き起こす危険性もあります。

Q7

手術はいやだなあ。なにか良い方法はないかしら・・・？

夜間の鼻づまりを改善することや、横向きに寝ること。布団の下に座布団を一枚入れ、肩から頭にかけて少し高くなるような体勢で寝るよう心がけること。そして、減量すること。

その他には、睡眠時にCPAP(シーパップ)という装置を着用して、鼻から空気を送り込み、閉塞した咽頭を開大して呼吸できるようにするという方法もあります。

最後に



いびきをかく人の約70%は睡眠時無呼吸(低呼吸)症候群と言われています。「たかが、いびきだ」と油断せず、お医者さんに相談して下さい！