健生ニュース　第 2346 号　2008 年（平成 20 年）5 月 5 日発行　昭和 27 年 1 月 19 日　第三種郵便物認可（毎月 3 回 5 の日発行）
1 か年定価 11,844 円（本体価格 11,280 円＋税 564 円）　発行所　株式会社インタープレス　〒 104-0031 東京都中央区京橋 2-8-5 京橋富士ビル　TEL 東京 (03)3566-6000(代)

インタープレス 健生ニュース

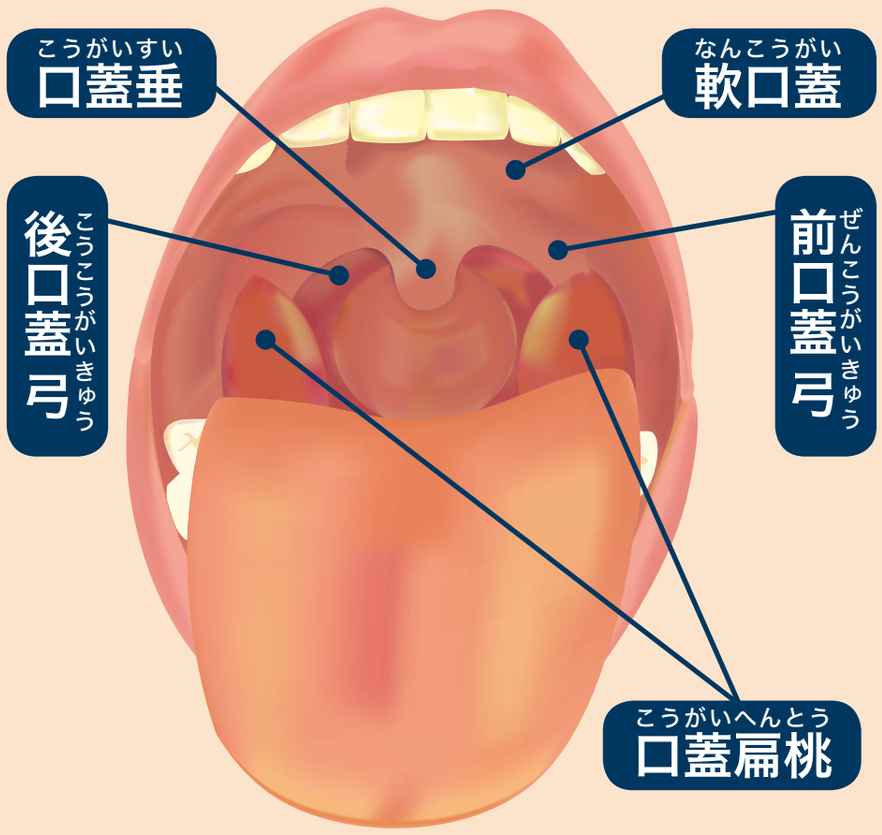
原因も種類も さまざまな いびき

いびきは、上気道（鼻から声帯まで）のどこかが狭くなったときに起こります。狭い部分を無理に空気が通ろうとすると、その部分の粘膜がブルブル震え、その音がいびきとなります。

いびきの原因はひとつではありません

- 肥満、首が太い：首のまわりについた脂肪で気道が狭くなる。
- 飲酒、疲労：睡眠中に筋肉の緊張が緩む。一時的なら治療の必要はない。
- 老化：加齢とともに筋肉や粘膜がたるみ、気道が狭くなる。
- 鼻・口腔・咽頭の病気：慢性副鼻腔炎や、鼻中隔湾曲症などの疾患。

軟口蓋と口蓋垂の振動で起こる単純いびき症



手術で治療できる、いびきの出やすい喉の形

口蓋弓が広い

口蓋垂が太く厚い

口蓋垂が長く下垂

口蓋垂が分裂

口蓋扁桃の肥大

扁桃と口蓋弓が大

呼吸が止まる危険ないびき “睡眠時無呼吸症候群”

通常、いびきそのものが体に害となることはありません。しかし、睡眠時無呼吸症候群では、熟睡できず慢性的な睡眠不足になることから、さまざまな症状が出ます。また心臓にも負担がかかり、心筋梗塞や脳卒中などの重大な病気を引き起こしやすくなります。

10 秒以上の呼吸停止が
7 時間の睡眠中に 30 回以上
または
1 時間の睡眠中に 5 回以上

3 つ以上該当なら要注意！

- □昼間いつも眠い　□いくら寝ても眠い
- □朝の目覚めがすっきりしない　□朝起きると頭が痛い
- □居眠りをよくする　□記憶力・集中力が落ちてきた
- □夜間、何度か目を覚ます　□夜間、何回もトイレに行く
- □いびきがうるさいといわれる　□精神的に不安定になる

睡眠中のいびき音を録音

カセットテープやビデオなどで睡眠状態を記録すると、自分自身で確認できるだけでなく、いびきの診断と治療の重要な検討材料となります。(提出可能なメディアを利用しましょう。)

健康豆知識

いびきの治療は主治医とよく相談して

いびきの出やすい喉の形は手術で治療することができますが、すべてのいびきが手術で改善するわけではありません。肥満が原因の場合は減量することが第一であり、鼻や口腔に疾患がある場合にはその治療が優先して行われます。特に複数の原因から起こる睡眠時無呼吸症候群に伴ういびきは、睡眠障害クリニックや呼吸器内科での治療が必要となりますので、主治医とよく相談し、生活習慣の改善も含めて行いましょう。

監修：笠井耳鼻咽喉科クリニック自由が丘診療室　院長　笠井 創　先生