

教えて！宮原先生

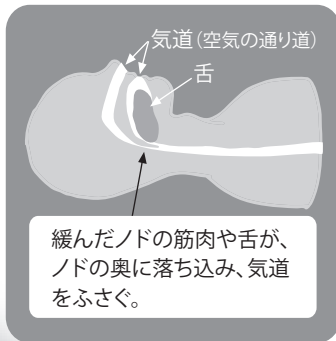
今月のテーマ
いびき・睡眠時無呼吸症候群



人に迷惑をかけ、自分も恥ずかしい思いをする「いびき」。無意識のうちにかいてしまうので困りますよね。迷惑をかけるだけならまだしも「いびき」の陰には病気が隠れていることもあります。仕組みや予防方法を学び、しっかりと対処することが大切です。

いびきの仕組み

眠りによってノドの筋肉の緊張がゆるみ、舌や粘膜がノドの奥に落ち込んで気道をふさぎ、粘膜が振動して音がでて「いびき」となります。



緩んだノドの筋肉や舌が、ノドの奥に落ち込み、気道をふさぐ。



今月は「いびき・睡眠時無呼吸症候群」のお話です。人知れず悩んだり、家族に迷惑をかけてしまう「いびき」。原因と予防のポイントを紹介いたします。

みやはら耳鼻咽喉科
みやはら たかかず
宮原 孝和先生

睡眠時無呼吸症候群について

『無呼吸』=「死んじゃうの？」



いったいどんな病気？

『無呼吸』という言葉から「睡眠中に呼吸ができずに死んじゃうの？」と心配されるかもしれませんが、心配ありません。いびきの途中で呼吸が止まることで無呼吸の状態がしばらく続き、体が酸素不足になる病気です。

心あたりはありませんか？

「睡眠時無呼吸症候群」に現れる特徴的な症状例

朝おきにくい
または、頭が痛い



熟睡した
感じがしない



会議や運転中に
眠くなる

WC

夜中に何度も
トイレに行く

体内では…
酸素不足から循環機能に
負担がかかり、不整脈や
高血圧、心不全などの成
人病のリスクが高まる

太っている人は要注意！

太ると首の周りに脂肪がついて空気の通り道が狭くなるため、肥満の人に多く現れます。逆に痩せると、多くの人は症状が改善します。

肥満度をBMI値でチェックしましょう！

肥満度は体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) で算出します。下の□に数値を入れて計算してみましょう。

体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m =

標準体重はBMI値が22です

BMI値
(肥満度)

- 18.5 未満ならやせすぎ
- 18.5 ~ 25 未満なら普通
- 25 以上なら肥満

睡眠時無呼吸症候群
に注意しましょう

気になるいびきの原因

生理的
ないびき

- 肉体疲労やストレス
体が多くの酸素を要求して息を深く吸おうとするため、かきやすくなる。
- 老化
加齢によるノドの筋肉の衰えでおこる。

病気等
による
いびき

- アレルギー性鼻炎や蓄膿症など
鼻炎などで鼻がつまって口呼吸になると、舌がノドの奥に落ち込んで気道がふさがれ、いびきをかきやすくなる。

扁桃肥大

大きくなった扁桃腺が気道をふさぐ。子どもは本来扁桃腺が大きいので、いびきの原因になる。

小顎症

先天的に下アゴの骨が小さい場合は、舌がノドの奥に落ち込んで気道をふさぐ。

過度の飲酒

アルコールによって舌やノドの筋肉がゆるみ、気道をふさぐ。

肥満

ノドについた脂肪が気道をふさぐ。

注意が
必要ないびき

いつもはかかないのに急にかき始めた

夜中に突然大きないびきをかき始め、呼びかけても応答がない場合は、脳卒中などが疑われます。救急車を呼び、体を水平に保ち、顔を横に向かせ、到着を待ちましょう。

いびきの途中で呼吸がとまる

いびきの途中で呼吸が止まり、しばらくして再び呼吸が始まる症状は「睡眠時無呼吸症候群」と呼ばれ、注意が必要。

「睡眠時無呼吸症候群」について次の頁で詳しくご紹介します

この場合、舌が喉の奥に落ち込んで気道をふさぐため、いびきをかきやすくなる。また、ノドの粘膜の振動が原因でいびきをかきやすくなる。ご紹介しましょう。



いびきの治療について

耳鼻科では、症状に合わせて以下の治療を行ないます。

- 鼻の病気があれば治療する
- アゴの骨格などが原因の場合は、マウスピースを使って治療を行う
- 生まれつき気道が狭い場合は、手術などで広げる
- 重度の睡眠時無呼吸症候群には、肺に吸気を送り込む鼻マスク（CPAP：経鼻的持続陽圧呼吸療法）による治療を行う

いびきは無意識とはいえ、家族に迷惑をかけている場合もあります。また、健康や仕事への影響も心配されますから、気になる方は、耳鼻科で専門の医療機関を受診してみたいですね。



次回は、「ノドの健康」についてのお話です。



Miyahara ENT Clinic 医療法人 南輝 *

みやはら耳鼻咽喉科

〒702-8023 岡山市南区南輝3-3-28
Tel.086-237-4133
南輝小学校・西100mを左折 P20台

「ご納得いただける診療・丁寧な診療・お待たせしない診療」を実践する、地域に根ざした耳鼻咽喉科医院です。

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:15	●	●	●	●	●	●
15:00~18:15	●	●	●	-	●	-



QRコード
携帯版HPがご覧いただけます。

●初めての方も順番予約できます●

休診日 日曜・祝日
木曜と土曜の午後

詳しくは…
みやはら耳鼻科で検索!

以上のように

睡眠時無呼吸症候群は、ほおっておくと、成人病や交通事故、労災事故の原因になりかねません。また、肥満の方だけでなく標準体重の人にも現れます。もし、身近な方の中に、睡眠中に呼吸が止まる方がいるなら、出来るだけ早く耳鼻科や専門の医療機関に相談しましょう。

今夜から始める

いびき予防のポイント

成人病になるリスクを高める「いびき」ですが、日常生活でのちょっとした取り組みで予防することができます。いびき予防のポイントをおさえて、快適な睡眠を取り戻しましょう。



寝る時は横向きで



横向きで寝ると、舌がノドを塞ぎにくくなるので、いびきをかきにくくなります。

お酒はほどほどに

飲酒量を減らしましょう。飲みすぎは、ノドのむくみや筋肉のゆるみの原因となり、いびきをかきやすくなります。



ダイエットにチャレンジ

痩せてノドの周りの脂肪が減ると、気道が十分に確保できるため、空気の通りがスムーズになって、いびきが改善されます。



鼻の病気の治療

鼻が詰まっていると、口呼吸になるため、いびきをかきやすくなります。いびきの改善のためにも鼻炎や蓄膿症（慢性のうしろよ）の治療は有効です。

