

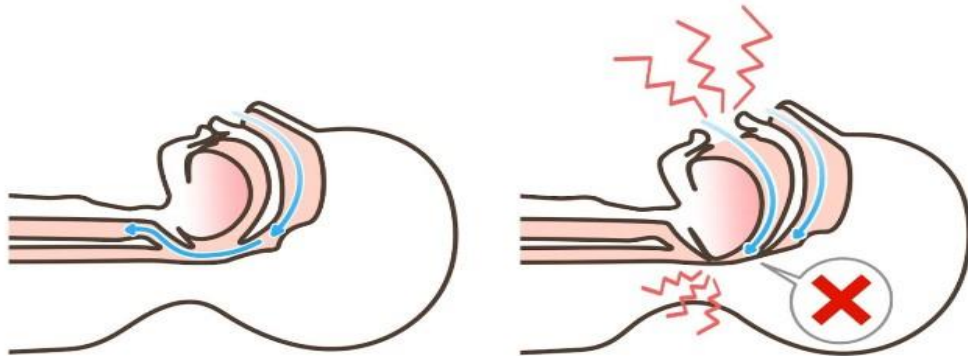


お薬や健康に関するお悩みは、お気軽にケーアイ調剤薬局へご相談下さい。

家族から、「いびきがうるさくて眠れない」といわれたことはありませんか。自分自身は眠っているので、自身のいびきに気がつかないことが多いですが、意外と多い症状です。

いびきをかくのは、何らかの原因によって**気道がせまくなり、そこを空気が通過する（息を吸う）ときに、粘膜が震えること**で音が鳴るためです。

なお、**寝るときの姿勢**（特に**仰向け**）の場合は、舌が後方に落ち込みやすくなるため、より**気道がせまくなりやすく、いびきが起こりやすい状態**と言えます。



正常

鼻から入った空気がのどを通過して正常に肺へおくられる

いびき

気道がせばまって空気によってのどが振動し音がでる

## いびきをかく病気

### ●いびき症（単純性いびき症）

一過性すなわち繰り返さないいびきのことです。原因は**疲れやアルコール、鼻づまり、風邪**など。これらの原因がなくなれば、いびきをかくこともなくなり、心配しなくてもよいタイプのいびきです。



### ●睡眠時無呼吸症候群（SAS）

睡眠時無呼吸症候群とは、**眠っているあいだに10秒以上息が止まっている無呼吸や、呼吸が弱くなる低呼吸を何度も繰り返す病気**で、以下のような特徴があります。

- ・睡眠中に息が止まる。しばらくすると、大きな音とともに呼吸が再開する。
- ・朝まで続く ・仰向けに寝ると音が大きくなる

**太っている人に多く**、睡眠時無呼吸症候群の患者さんの60%が肥満症であるといわれています。

**一晩7時間の睡眠中に、息が止まる無呼吸が30回以上、もしくは、1時間当たり5回以上観察されると、診断**されます。

睡眠時無呼吸症候群の方は、**大きないびき以外にも熟眠感のなさや、のどのかわき、日中の眠気**などの自覚症状がみられます。

重度の睡眠時無呼吸症候群を放置していると、**低酸素血症**が続き、心臓や脳など全身の血管に負担がかかります。

将来、**心筋梗塞や脳血管障害、高血圧、不整脈、糖尿病**などの発症リスクが高くなるため、睡眠時無呼吸症候群に気付いたら適切な治療が必要です。



### ●甲状腺機能低下症や末端肥大症など内分泌の病気や、のどの周囲の腫瘍、筋肉の萎縮などが原因のいびき

これらの病気の影響で気道がせまくなることで、いびきをかきやすくなります。

## いびきの主な原因

気道をせまくするさまざまな要因が、いびきを引き起こします。

### ●肥満

太っている人の場合、舌やのども脂肪がつくために気道がせまくなる傾向があります。



### ●小さいあご

日本人は欧米人に比べて、下あごが小さく後退しているために舌が後方に落ち込みやすくなります。

そのため、日本人は欧米人よりも太っていなくてもいびきをかきやすく、無呼吸になりやすいと言われています。

### ●太い(短い)首

首が短く太い人も、気道まわりに脂肪がつきやすい傾向があります。



### ●男性・閉経後の女性

男性のほうが、女性に比べていびきをかく人が多いです。

女性は、女性ホルモンがいびきを防ぐ作用を持っていますが、閉経後など女性ホルモンが減少すると、いびきをかく人が増えていきます。

### ●疲労やストレス

心身が疲れた状態で眠ると、筋肉が緩んで舌が気道に落ち込みやすくなります。



### ●飲酒・喫煙

お酒を飲むとアルコールの影響で筋肉がゆるみ、舌が落ち込んで気道がせまくなるので、いびきをかきやすくなります。

タバコを吸う人はノドの炎症が起きやすく、いびきの原因になります。



### ●加齢

加齢により、のど周りの筋肉がゆるむことで、いびきをかきやすくなると言われています。

### ●家族歴

家族がいびきをかき場合、その近親者もいびきをかき割合が高くなります。骨格などの遺伝的な要因と生活習慣の要因があると考えられています。



### ●高すぎる枕・低すぎる枕

首のカーブに沿った高さの枕を選ぶと、仰向けに眠ったときでも空気の通り道が確保されやすくなるため、いびきを低減する効果が期待できます。

### ●鼻づまりなどの鼻症状

慢性副鼻腔炎(蓄膿症)や鼻ポリープ、鼻中隔湾曲症、アレルギー性鼻炎などの疾患があると鼻がつまりやすくなります。そうすると、必然的に口呼吸が発生します。



### ●口呼吸

何らかの要因で習慣的に口呼吸になっていると、いびきや無呼吸を起こしやすくなると言われています。口呼吸は鼻呼吸より舌が後方に落ち込みやすく、気道をせまくするためです。なお、口呼吸は、いびき以外にも**さまざまなリスクを招く可能性**があり、要注意です。

口呼吸が関連して生じる症状・リスク

- ・気道閉塞の悪化に伴う、睡眠時無呼吸症候群(SAS)
- ・免疫力低下
- ・成長ホルモン分泌の減少
- ・扁桃炎
- ・ウイルスによる口内炎
- ・歯周病、口臭の悪化

いびきによる日中の眠気や疲労感が気になる方は、かかりつけ医に相談、または、耳鼻咽喉科や呼吸器内科の受診をお勧めします。