



睡眠障害

そのいびき大丈夫ですか

「いびきがうるさい」と言われたことはありませんか。たまにであれば問題ありませんが、毎日大きいいびきをかき、起床時にのどの渴きや痛みを伴う場合、寝ても疲れが取れない場合は要注意。

いびきの主な原因は、鼻からのどへの空気の通り道(上気道)の一部が狭くなることで起こります。睡眠中の狭くなった上気道で無理に空気を吸おうとするため、いびきの音が発生します。狭くなればなるほど、さらに吸う努力が必要になり、いびきの音が大きくなるだけでなく、睡眠の質が低下し、深い睡眠がとれなくなり、熟睡感が得られません。空気が入らない状態が頻繁に起これば「睡眠時無呼吸症候群」と診断され、倦怠感や日中の強い眠気、集中力の低下が生じ、交通事故率が上がると

いうデータもあります。また、長期間続くことにより、高血圧、糖尿病、高脂血症が増え、動脈硬化に陥り、脳梗塞や心筋梗塞にもつながります。

上気道が狭くなる原因の1位は肥満ですが、最近では、スマホやパソコンに起因するストレートネック、下顎後退などの骨格の変化によるものが散見されます。そのほか、鼻疾患(アレルギー性鼻炎、鼻中隔彎曲症、慢性副鼻腔炎、鼻腔腫瘍)、咽頭疾患(扁桃肥大、アデノイド増殖症、口蓋垂過長症、咽頭腫瘍、喉頭腫瘍)があり、手術が必要な場合もあります。肥満の場合はまず解消に努め、鼻やのどに違和感や閉塞感がある場合は耳鼻咽喉科の受診をお勧めします。