

むらいクリニック通信

Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic

●● いびきのはなし ●● たかがいびき、されどいびき 身体に悪影響を及ぼすことも

昨今、「いびき」を主訴に医療機関を受診する人が増えていると言われてます。パートナーや周りから指摘され「迷惑をかけたくないから、とにかく治療したい」と受診される人も多いようですが、いびきの背景にある「病気」にも目が向けられるようになったことも、受診者が増えている一因かもしれません。

いびきの種類

普段はいびきをかかないのに、疲れたときやお酒を飲んだ時に限っていびきをかくという人もいます。これは「散発性いびき」です。

一方、寝ているときはいつもいびきをかくという場合は「習慣性いびき」です。

この「習慣性いびき」は、寝ている間の換気量低下（呼吸量が減ること）や覚醒反応（体は眠っていても脳が起きた状態になってしまうこと）の有無によって、さらに「単純いびき」と「睡眠時無呼吸症候群（SAS）に伴ういびき」とに分けられます。

「SASに伴ういびき」の場合、日中の眠気が生じたり、命に関わる生活習慣病のリスクを高めることになるかもしれません。注意が必要です。

いびきのメカニズム

いびきの原因は、**空気の通り道が狭くなること**です

「いびき」には、音の高さ・大きさ・連続性などの個人差があります。

同じ個人でも、枕の高さ、寝るときの姿勢、その日の体調などによっていびきの様子も変わってきます。

しかし、いびきが生じるそもそものメカニズムはみな同じです。

いびきの主な原因は、空気の通り道である「上気道」が何らかの原因で狭くなることにあります。

狭いところを空気が通ろうとすると空気抵抗が大きくなりこの振動音が「いびき」です。

トランペットなどの管楽器の音が出るメカニズムとほぼ同じです。

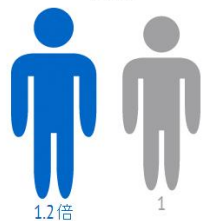
上気道を狭めてしまうことには、寝ている時の姿勢が大きく関係します。

椅子に座って体を起こした状態でウトウトしているときに、いびきをかく人は少ないのですが、体を仰向にして寝ると、重力によって軟口蓋や舌の付根といった上気道の周りにある組織が喉の奥に落ち込み、自然と上気道が狭められやすくなります。寝ている時は体がリラックスして舌や咽頭周りの筋肉も緩んだ状態になるため、より上気道が塞がれやすくなります。

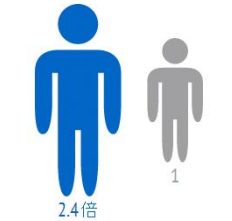


いびきや睡眠時無呼吸症候群に悩む方のためのポータルサイト引用

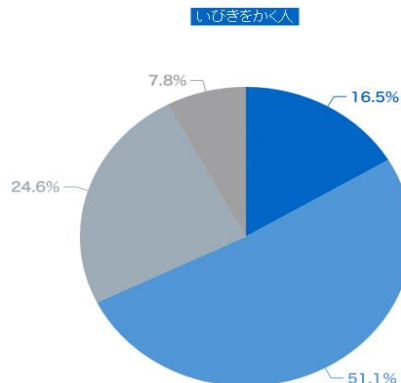
糖尿病



高血圧



脂質異常症



耳鼻咽喉科・アレルギー科
いびき・無呼吸検査治療室



むらいクリニック

〒503-0836
岐阜県大垣市大井2-44-2
Tel. 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839
予約専用Tel. 0584-47-9898
<http://www.murai-clinic.jp>



常にかく 比較的かく 比較的かかない 全くかかない

むらいクリニック通信

Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic

●● いびきのはなし ●● たかがいびき、されどいびき 身体に悪影響を及ぼすことも

昨今、「いびき」を主訴に医療機関を受診する人が増えていると言われてます。パートナーや周りから指摘され「迷惑をかけたくないから、とにかく治療したい」と受診される人も多いようですが、いびきの背景にある「病気」にも目が向けられるようになったことも、受診者が増えている一因かもしれません。

いびきの種類

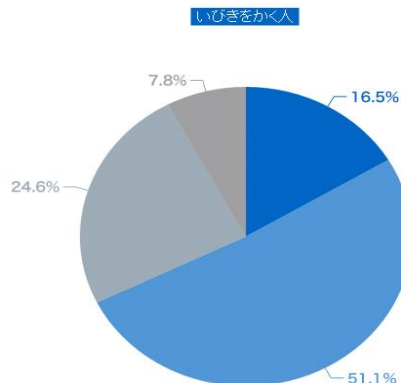
普段はいびきをかかないのに、疲れたときやお酒を飲んだ時に限っていびきをかくという人もいます。これは「散発性いびき」です。一方、寝ているときはいつもいびきをかくという場合は「習慣性いびき」です。この「習慣性いびき」は、寝ている間の換気量低下（呼吸量が減ること）や覚醒反応（体は眠っていても脳が起きた状態になってしまうこと）の有無によって、さらに「単純いびき」と「睡眠時無呼吸症候群（SAS）に伴ういびき」とに分けられます。「SASに伴ういびき」の場合、日中の眠気が生じたり、命に関わる生活習慣病のリスクを高めることになるかもしれません。注意が必要です。

いびきのメカニズム

いびきの原因は、**空気の通り道が狭くなること**です。「いびき」には、音の高さ・大きさ・連続性などの個人差があります。同じ個人でも、枕の高さ、寝るときの姿勢、その日の体調などによっていびきの様子も変わってきます。しかし、いびきが生じるそもそものメカニズムはみな同じです。いびきの主な原因は、空気の通り道である「上気道」が何らかの原因で狭くなることにあります。狭いところを空気が通ろうとすると空気抵抗が大きくなりこの振動音が「いびき」です。トランペットなどの管楽器の音が出るメカニズムとほぼ同じです。上気道を狭めてしまうことには、寝ている時の姿勢が大きく関係します。椅子に座って体を起こした状態でウトウトしているときに、いびきをかく人は少ないのですが、体を仰向にして寝ると、重力によって軟口蓋や舌の付根といった上気道の周りにある組織が喉の奥に落ち込み、自然と上気道が狭められやすくなります。寝ている時は体がリラックスして舌や咽頭周りの筋肉も緩んだ状態になるため、より上気道が塞がれやすくなります。



いびきや睡眠時無呼吸症候群に悩む方のためのポータルサイト引用



耳鼻咽喉科・アレルギー科
いびき・無呼吸検査治療室



むらいクリニック

〒503-0836
岐阜県大垣市大井2-44-2
Tel. 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839
予約専用Tel. 0584-47-9898
<http://www.murai-clinic.jp>



常にかく 比較的にかく 比較的にかかない 全くかかない