

# 恋をしたらしいびきを治そう

自分では制御不能な睡眠中のことだけに、不安を感じるいびき。「治療が必要な「睡眠時無呼吸症候群」の心配もないわけではありませんが、とりたてて肥満でもない若い女性なら、大半は「単純いびき症」です。症がと名付けられてはいますが、治さなければ体に害をなすというものではないんですよ」と、笠井耳鼻咽喉科クリニックの笠井

創先生。

とはいえ、他人に指摘されると結構ショック。また、「口呼吸になってしまうので、乾燥からのどの炎症を起こしやすくなることも」。

まずはいびきを録音するなどして観察、気になるなら病院へ。原因次第では、案外あっさり改善されるケースも多いので、あまり悩まないで。



いびきはイメージダウンに直結!? 何気ない指摘でもダメージは強大。治せるものなら治したい!

## あの音はどこから? いびきのメカニズム

鼻から入った空気は、のどを通して気管・肺へと進む。睡眠中に、この空気の通り道(気道)のどこかが狭くなってしまうと、そこを無理に通ろうとした空気がのどの筋肉を震わせ、振動音を発生させる。「眠ると全身の筋肉はゆるみます。のどの筋肉も緊張がなくなり、ブルブルと振動しやすくなるというわけです」



いびきが起こる代表的な場所は、口蓋垂(のどちんこ)とその上の軟口蓋。眠るとのどの奥に落ち込み、気道を狭める。

## 実は鼻づまりが原因になっていることも!

いまや国民病ともいわれるアレルギー性鼻炎。鼻の粘膜の腫れによる鼻づまりが、いびきの原因としては圧倒的に多いという。「口呼吸の習慣がついてしまい、いびきが出やすくなるんです。昼間は平気な人でも、睡眠時にはつまっている可能性も。そもそも自律神経の関係で、夜になると粘膜は腫れてくるものなので。ほかに、いびきをかきやすいのどの形状や扁桃腺肥大などの原因もあるが、並行して鼻の治療も必要なケースが大半とか。



とりあえずは鼻の治療から。市販の点鼻薬を試すのも◎。

## いびきを記録して聞いてみよう

実際に録音してみたら、何でもなかったという人も多い。友達にいびきを指摘されたのは、お酒を飲んだ夜だったかも。「お酒を飲んで寝ると、鼻の粘膜は鬱血してつまりやすくなるし、のど周辺の粘膜も腫れる。飲酒後のいびきは、むしろ「生きている証拠」です」

それでも受診を考えるなら、録音したテープを初診時に持参。説明も早く、診察をワンステップ省略できる。

### POINT

ICレコーダーは避ける  
記録媒体は何でもよいが、ICレコーダーなど、本体から取り外せず、提出できないものは不可。

いろんな時間帯で記録を  
寝入りばなや深夜熟睡時、朝方の目覚め前など。一人の場合はタイマーをかけて録音しよう。

食べすぎ、飲みすぎの後は×  
そのような場合にだけ発生するいびきは治療の対象外。通常の状態では記録をとることが大切。



協力が得られれば、口呼吸になっていないかなど直接観察してもらって。

## 試してみたい! 自分でできるいびき対策

まずは就寝前に市販の点鼻薬を使ってみよう。「これで改善するようなら、耳鼻咽喉科で鼻を治療すれば、悩みは解消されるはず」。効果がなければ、のどの形状の問題かも。仰向けに寝ない工夫をしたり、枕などで15~20度の傾斜をつけて頭部を上げて寝たり、いろいろ試してみよう。自分がどのような寝姿のとき、いびきをかくのかがわかればベスト。対策も立てやすくなる。

抱き枕を片側の背中にあてるなど、仰向けに寝ないための工夫も。



## のどの手術はよく検討してから

「美容外科などで口蓋垂や軟口蓋を切って、結局いびきは治らず耳鼻咽喉科に来る人もけっこういます。いびきのための手術は保険が利かないし、体にも負担がかかります。安易にはおすすめしません」いびきに悩んでいる人は、まずは耳鼻咽喉科に行くのがよさそう。



よく相談して、できるだけ負担の少ない治療法から始めるのが◎。