

気になる！「いびき」解消法

自分では気づきにくい「いびき」。一緒に寝ている家族などに迷惑がかかるだけでなく、中には病気が隠れていることもあります。たかがいびきと放置せず、その解消法を知っていきましょう！

なぜ「いびき」をかくの？

いびきは気道が狭くなることで生じます。なぜ狭くなるかの原因は様々です。

* 加齢



* 仰向け寝



* 鼻や喉の病気



* 睡眠薬



* 飲酒・喫煙



* 肥満



* 骨格や喉の構造



もともと喉の骨格が狭い、口蓋垂（のどちんこ）が大きいなど

「いびき」は病気の場合も

● 単純性いびき症

いびきをかくのは風邪などで鼻づまりや喉に腫れがある時、お酒を飲んだ時だけの一過性の場合には特に心配はいりません。ただし毎日いびきをかいて習慣化している場合は生活習慣や寝姿勢の改善、鼻や喉の病気の治療をしていきましょう。

● 睡眠時無呼吸症候群

睡眠中呼吸が10秒以上続けて止まることを繰り返す病気です。大きないびき→呼吸が止まる→小さないびきなどと繰り返します。無呼吸や低呼吸で酸欠状態になり夜中に何度も起きてしまうため、日中強い眠気と疲れが生じます。放置すると**脳梗塞**や**心筋梗塞**などの命にかかわる病気を引き起こすことも！

⇒家族からいびきと無呼吸を指摘される、よく眠れない、強い眠気があるという方は医療機関へ相談をお勧めします。

「いびき」の改善方法

肥満を解消

● 運動

ウォーキングなど気軽にできる運動を継続して行う。階段を使う、家事をするなど生活の中でこまめに体を動かす。

● 食事

脂肪や糖質の多い食事を控える。腹八分目を心がける。



禁煙

タバコの有害物質が、喉の粘膜を炎症させます。禁煙することで炎症が治まり「いびき」の解消につながります！喫煙しない習慣をつくりましょう。（例：寝起きの一服→朝起きたら水を飲むなど）喫煙以外の気分転換・趣味をつくる。禁煙外来や禁煙補助剤を活用する。



飲酒・寝酒をしない

アルコールは喉まわりの筋肉を緩めるので、「いびき」の要因となります。禁酒がベスト。どうしてもやめられない場合も2日に1回にするなど、飲まない日をつくとよいでしょう。飲む量を控えたり、寝る2~3時間前には飲まないようにするのも効果的。



枕を替える

枕の高さによっては、顎が下がって首を圧迫して気道を狭くし「いびき」の要因になります。呼吸が楽にできる自分の体に合った枕を選びましょう。



横向きに寝る

仰向けに寝ると重力で舌が沈み込んで気道が狭くなり「いびき」が起きやすくなります。抱き枕などを利用するのもおすすめ！

