

いびき

【どうして起きるの？】

気道（空気の通り道）が狭くて、本来なら鼻から呼吸をするのに、口を空けて無理矢理呼吸をするため、鼻やのどで空気の共鳴音が、睡眠中、『ガオー・ガオー』といびき音として聞こえます。気道の狭くなる原因は、大きくわけて、鼻とのどとその他の原因に分かれます。

【原因】

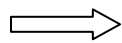
1.鼻の病気

アレルギー性鼻炎

副鼻腔炎（蓄膿症を含む）

肥厚性鼻炎

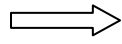
鼻中隔彎曲症



これらによって鼻での呼吸が妨げられます。

2.のどの病気

扁桃肥大・アデノイド肥大



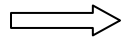
呼吸を邪魔します。

3.その他

肥満による頸部の脂肪沈着

口蓋垂・大きな舌

横臥による頸部組織のゆるみ



のどの気道を狭くします。

飲酒後

実際は、これらの要因がいくつか重なっておきます。

【治療】

まず、鼻の病気のある方は、その原因を確かめ、はなづまりを改善しましょう。

具体的には、鼻閉を取り除く内服剤や点鼻薬を用います。なかなか効果の表れない時は、手術で、はなづまりを改善します。時に、扁桃やアデノイド切除術も考慮します。

【睡眠時無呼吸症候群とは？】

一日の睡眠中、10秒以上の無呼吸が、30回以上のものを睡眠時無呼吸といいます。

睡眠が、浅いため、昼間に眠くなったり、集中力を欠いたりします。

診断は、入院をし、モニターで調べます。いびきがひどい場合、一度、ご相談ください。

はなみ会HP

<http://hanamikai.com>

