

患話休題

かんわきゅうだい

11



院長 真崎 雅和

いびきは病気？

いびきで悩んでいる方はいませんか？ 同室の方に迷惑がかかるのが心配で、旅行の誘いを躊躇している方はいませんか？ いびきは病気でしょうか？ 病気がなくてもそれが体に悪さすることはないのでしょうか？

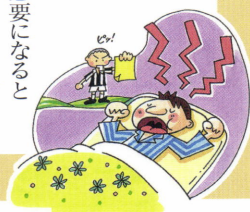
いびきとは、通称のどちんこ、軟口蓋の振動によって起こります。いびきの真似をしてみろといわれたら、鼻から吸わないようにして、のどを狭くするようにして少し力を入れて、口から息を強めに吸って音を出す（うがいをする真似をして息を吸い込む）ことができるでしょう。このような力の入れ方を睡眠中無意識に行つたときにいびきとなるわけです。

こののどを狭くして力を入れて吸う行為というのは、実は空気を肺に速く・多く引き込むためのもので、寝ているときに呼吸筋が胸を強く・大きくふくらます行為をいいます。このとき空気は、陰圧により、鼻や口から急激に吸い込まれます。空気の通り道に柔らかいところがあると、当然引き込まれることになり、そこは狭くなり、すぐに組織の力で元の位置に戻ろうとします。これが振動です。つまりいびきの発生条件とは①急に大きな力で息が吸い込まれること、②通り

道に柔らかいものがあること、2つですね。

①の条件＝急に大きな力が必要になるときは、へ神経の呼吸のリズムが悪く、しばらく呼吸が止まったため、体が早急に呼吸を要求した場合と、へ空気の通り道に狭いところがあつて、効率が悪いので強い大きな呼吸を要求した場合があります。いずれの場合も、呼吸が止まっているか、十分呼吸ができていないということになりますので、いびきは睡眠時の呼吸障害の表れといえます。通り道の狭さとは、舌の大きさや、頸椎の変形、喉頭の変形、子供なら扁桃肥大、アデノイドなどが挙げられます。おっと、忘れてました、肥満というのが最も大きな原因です。

②の条件＝組織が柔らかいことについては、軟口蓋の構造的な問題（狭くて低い）と、例えば飲酒や薬などで、あるいは年齢的な変化によるそれを支える筋肉の力の低下が考えられます。ここにも肥満が関係します。いびきは、つまりは「睡眠時の呼吸の妨げを教える警告音」ということになります。ゆつくり休んで英気を養うべき睡眠時に、生命の根源の呼吸が妨げられている、ということは、体に影響がないはずはないですよ。



急患随時受付

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	休診
午後 2:30~5:30	○	○	○	休診	○	△ 2:30~4:00	休診

真崎耳鼻咽喉科医院

TEL.018-845-0234 FAX.018-847-1321 秋田市土崎港中央6-8-3