

# クリニックレポート

## 今月の話題：本当は怖い「いびき」

皆様は、いびきをかきますか？いびきは、睡眠中に鼻や喉など息を通すところ（気道）が狭くなり、無理矢理息を通すために気流が乱れ、鼻や喉が振動して出る音です。（e ヘルスネットより）

仕事の作業効率が落ちたと感じたり、日中だるくてたまらない、すぐに疲れてしまう、単調な作業中うとうとしてしまったことはありませんか？年のせいかなと考えている方もいるかもしれませんが、**重大な病気**が潜んでいることもあります！！今月は、いびきについてお伝えします。



### いびきをかきやすい人

- 肥満、首が短く太い人** 舌や喉にも脂肪がつくために上気道が狭くなる  
**あごが小さい人** 舌根が落ち込みやすくなる  
**男性、閉経後の女性** 女性ホルモンがいびきを防ぐ作用を持っているため  
**鼻症状のある人** 慢性副鼻腔炎や鼻ポリープ、鼻中隔彎曲症、アレルギー性鼻炎などの疾患があると鼻がつまりやすくなり口呼吸になる

日本人は、肥満でなく痩せていてもいびきをかきやすい骨格だそうです。また、小顔の方もいびきをかきやすいといわれています。



### いびきの種類

- 単純性いびき** 無呼吸・低呼吸、睡眠の分断がなく、日中の眠気はない  
**気道抵抗症候群** 無呼吸や低呼吸はないが、睡眠が分断され、日中に疲労感や眠気を感じる  
**睡眠時無呼吸症候群** 無呼吸・低呼吸が生じ低酸素状態となり、日中に疲労感や眠気を感じる事が多い

お酒を飲んだ時だけ、疲れている時だけにかくいびきより、毎日かくいびき（習慣性いびき）が要注意です！



危険ないびき！

### 睡眠時無呼吸症候群（SAS）とは

一晩（7時間）の睡眠中に30回以上の無呼吸（10秒以上の呼吸気流の停止）があり、そのいくつかは non-REM 期にも出現するものを SAS といいます。1時間あたりでは、無呼吸回数が5回以上で SAS とみなされます。

### こんな症状が要注意！！

- ・いびきが止まる
- ・寝ているとき息苦しい
- ・寝汗をかく
- ・起きたとき口が乾いている
- ・朝頭痛がある
- ・日中に強い疲労感がある
- ・集中力の低下

「居眠り運転」の経験は非 SAS 患者と比較して SAS 患者では、なんと**5倍**という調査結果もあります。



睡眠時無呼吸なおそう.com より

★いびきが続いている場合は身体に何らかの問題がある可能性も考えられます。医師にご相談ください。

★みたき総合病院では、睡眠呼吸障害センターを開設しています。睡眠について不安のある方、病気で悩みの方は、**みたき総合病院睡眠呼吸障害センター（耳鼻咽喉科）**を受診してください。