

<p>第25号 平成22年12月</p>	<h1 style="text-align: center;">もう一つの道</h1> <p>情報は、うのみにせず、注意深く徐々に試してください。</p>	<p>山田整骨院 熊本市出水4 - 25 - 1 096-364-7611 http://yamadasu.com/ E-mail:yamadasu@opal.ocn.ne.jp</p>
--------------------------	---	--

いびきのお悩み今日で解決

こんな風にいびきで悩んでいます

1. 旅行に行って同じ部屋の人達が眠ることが出来なかった。もう旅行に行けない。
2. 家で家族に迷惑と心配をかけている。
3. 就寝中、いびきと無呼吸で睡眠不十分となり、工作中眠くなる。居眠り運転をして事故を起こしそうになった。

いびきのメカニズム

睡眠中にのど（上気道）が狭くなり、空気が通るときに振動して出る音がいびきである。人の体が必要とする空気の量はほぼ決まっているので、のどの通り道が狭くなればなる程、のどを通り抜ける吸気の流れは速くなり、気道の粘膜や付着物をふるわせ、いびき音という騒音を生じさせる。

いびきをかくのはどんな人？

1. 肥満体型の人.....太っていると、軟口蓋や咽頭壁などにもぜい肉がついているため気道が狭くなっている。舌も肥大しているので、いっそう気道を塞ぐ。又、太っている人は普通の人より酸素をたくさん必要とするので、多くの空気を吸おうとして呼吸が深くなり、余計に空気抵抗が大きくなって、いびきをかきやすくなる。
2. 首が太くて短い人.....気道に脂肪がついている人が多く、いびきをかきやすい。
3. 扁桃が肥大している人.....のどの奥の口蓋扁桃や咽頭扁桃が肥大していると気道がふさがれる。
4. 鼻筋が曲がっている人.....鼻疾患のある人は十分な鼻呼吸ができず、鼻腔で強い抵抗が起こり、鼻翼が振動していびきになる。

いびきを起す要因

1. 口を開けて寝る.....口を開けているときのほうが、口を閉じているときよりも気道が狭くなる。

- 2 . あごを引いて寝る.....あごを引いて寝る姿勢は首を圧迫して気道が狭くなる。
- 3 . 加齢によるもの.....年をとると筋肉が緩み、筋力がなくなってくる。上気道筋の活動が低下していびきが起こり易くなる。
- 4 . 疲れているとき.....体が疲れていると、より多くの酸素を体内に取り入れようとして、口で大きく呼吸し、このときに軟口蓋が激しく振動していびきが起こる。
- 5 . アルコールや睡眠薬の影響.....アルコールや睡眠薬、鎮静薬を飲んだ後は、その影響で筋肉の緊張が緩み、気道が狭められる。
- 6 . 体に異常がある場合.....鼻中隔湾曲症、蓄のう症、アレルギー性鼻炎、咽頭炎、口内炎、高血圧、糖尿病、心臓病、咬合不正、歯列不正などがいびきの原因となる。

いびき防止の方法は

- 1 . 肥満体型の人.....やせる。
- 2 . 体に異常がある場合.....治療して治す。
- 3 . 防止する器具を用いる。
 - ア . スリープスプリント.....寝るときに口の中に装着し、気道を確保する装置。ボクシングの選手のマウスピースに似ており、下顎を前に引き出して、舌根が奥に沈み込み、気道を狭くするのを防ぐ。口を閉じて寝る効果もある。
 - イ . パタカラ.....口腔筋機能療法器具
パタカラは唇の閉鎖する力を鍛錬することで、睡眠中でも舌背（舌の上表面）部が上顎前歯口蓋側に触れた状態を作り出し、自然に舌根が上気道へ沈み込んでくるのを防止し、呼吸量の確保を行う。唇の筋組織をストレッチすることで舌、舌骨、喉頭の位置関係を人間本来あるべき姿に復活させ、バランスを回復し元に戻す。
 - ウ . 木枕.....首の正常な前弯と同じ弯曲の半円柱の木枕を首に当てて仰向けに寝ることで、首の歪みを矯正する。この首の、頭を下げて顎をつき上げる姿勢は、救命救急法の気道確保の姿勢と同じで、舌が前に動き、気道が開く。又、首を矯正することは、首から鼻に行く神経を正常に働かせることであり、鼻の疾患を改善し、いびきを防止する。

あ と が き

参考図書 秋広良昭著：イビキの本、中川健三著：いびきはコワイ！ 二人とも歯科医師です。当院では頸、肩に症状がある方に木枕を勧めています。いびきが小さくなったり、しなくなったという報告がかなりあります。