

脳梗塞の引き金になることも！ いびきは危険信号

いびきは一緒に寝る人の安眠を妨げる迷惑なもの。さらに、いびきはかいている本人の健康を脅かすこともあります。ところが、その本人は、自分のいびきが聞こえないので、気づかないうちに危険な状態になることも。今回は、いびきの健康情報をお届けします。

健康な人のいびきと危険ないびき

いびきとは、睡眠中に喉（のど）が狭くなり、空気が通るときに喉が振動して鳴る音です。起きているとき



は喉の周囲の筋肉が働いて空気の通りを確保していますが、眠るとこの筋肉の働きが低下して喉が狭くなります。健康な人でも疲れた

ときやお酒を飲んだとき、熟睡時などにはいびきをかくことがあります。こうしたいびきは問題ありません。日頃からいびきをかく人でも、息苦しうないびきや長時間続くいびきでなければ心配する必要はありません。

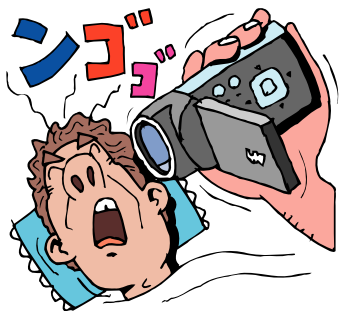
注意したいのが、この息苦しうないびきや長時間続くいびきで、悪化すると「睡眠時無呼吸症候群」という危険ないびきになる可能性があります。

肥満体形の人や、アゴが小さい人、鼻づまりがある人はいびきをかきやすいので、危険ないびきにならないように特に注意してください。

いびきが原因で病気や事故に！

睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠中に呼吸が止まってしまふ病気です。無呼吸の状態が頻繁に起きると、体は酸素不足になり、高血圧や不整脈を起こし、脳梗塞や心筋梗塞を招いてしまうこともあります。

また、無呼吸をとまなう睡眠は十分な睡眠時間を確保していても、眠りの質が極端に悪いので、集中力が低下して仕事でミスをしたり、運転中に急激な睡魔に襲われて交通事故を起こしたりしかねません。



そして怖いのは、本人が睡眠時無呼吸症候群を自覚していないケースが多いことと、自覚していても「たかがいびき」と侮ってしまうことです。

心配な方は、自分がいびきをかいている状態を、家族に頼んで動画や録音などで記録してもらい、確かめてみてください。

危険ないびきは今すぐ対策を！

無呼吸をとまなういびき

をしている方は、耳鼻咽喉科や睡眠時無呼吸症候群に対応している病院で、検査や治療を受けることをおすすめします。診療科目に「いびき外来」を掲げている医療機関もあります。

無呼吸ではなくてもいびきがひどい人は、いびきは仰向けで寝ると出やすいので、横向きに寝てみてください。また、さまざまないびき対策グッズも販売されています。肥満や鼻づまり、お酒やタバコもいびきの原因になりますので改善するようにしましょう。



危険ないびきは、命に関わることもあります。「たかがいびき」と侮らず、ぜひ一度、ご自分のいびきを確認してみてください。

