

いびき

ふくおか耳鼻咽喉科

〒477-0032 愛知県東海市加木屋町2-224-2

お問い合わせ 0120-287-784

新知台耳鼻咽喉科

〒478-0064 知多市新知台二丁目4番30

TEL (0562)54-2700

「いびき」はなぜ起こる？

「いびき」の主な原因は空気の通り道である「上気道」が何らかの原因で狭くなることにあります。狭い所を空気が通ろうとすると、空気抵抗が大きくなり、呼吸をしたときに粘膜が振動して音が生じます。この音が「いびき」です。

体を仰向けにして寝ると、重力によって軟口蓋や舌の付け根がのどの奥に落ち込み、自然と上気道が狭められやすくなります。寝ている時は、体がリラックスして舌や咽頭の周りの筋肉も緩んだ状態になっているため、より上気道が塞がれやすくなるのです。

「いびき」をかきやすい人

体質はもちろん、生活習慣もいびきに大きく関連しています。

体質の特徴

- 首が太くて短い
- 下あごが小さい
- のどちんこが長い
- 舌が大きい
- 鼻中隔湾曲症（鼻が曲がっている）
- 扁桃肥大がある

生活習慣

- 肥満傾向にある
- 仰向けで寝る
- 口呼吸をする
- アレルギー性鼻炎、蓄膿による鼻づまり
- ストレス、疲れがたまっている
- アルコールを習慣的に摂取する

「いびき」の検査

- 副鼻腔のレントゲン
- 喉頭ファイバー
- アプノモニター（予約制）
- PSG（総合病院紹介による）

睡眠時無呼吸症候群の検査で、閉塞性無呼吸を診断された場合、下記のような治療があります。●

マウスピース治療

下顎を上顎よりも前方に出して固定するタイプのマウスピースです。
下顎を前方に固定することで、気道を広く保ちます。主に口腔外科、歯科で行います。

CPAP療法

寝ている間の無呼吸を防ぐために気道に空気を送り続けて、気道を開存させておく治療法です。

外科的手術

気道を塞ぐ部位を取り除く根治療法で、小児の多くや成人の一部で適用される場合があります。
（口蓋垂軟口蓋咽頭形成術、レーザー手術）

★ 症状が急に変わることもあります。疑問な点や困った事がありましたら、なるべく早目におたずねください。

おだいじになさってください。

