

# PaPa's Clinic

ドクターがパパの健康に  
アドバイス!

かさい・はしむ  
笠井創

## Profile

笠井耳鼻咽喉科クリニック院長。医学博士。昭和52年に千葉大学医学部卒業後、国保君津中央病院耳鼻咽喉科医長、国立がんセンター病院頭頸部外科医員などを経て、平成11年に笠井耳鼻咽喉科クリニック・自由が丘診療室を開設。

## 「いびき」の危険信号

### いびきはなぜ起こる?

呼吸をするかぎり、誰でもいびきをかくことがあります。ただ、いびきが常習化している場合には注意が必要。家族の睡眠不足を招くなど周囲に迷惑をかけてしまうほか、思わぬ病気が隠れていることがあるからです。

いびきとは睡眠中に「上気道」という鼻の入り口から声帯までの空気の通り道が何らかの原因で狭まり、その中を空気が無理に通ろうとするときに発生する振動音のこと。もともと睡眠中はのどの筋肉の緊張が緩んで上気道が狭くなりますが、それにさまざまな要因が加わって大きな振動音を引き起こすのです。その要因は、肥満、飲酒、喫煙、疲労、睡眠薬などの薬、老化、鼻やのどの病気、下あごが小さいといった骨格の問題など千差万別で、ほとんどの場合には複数の要因がかかっています。



### 怖いのは呼吸が止まるいびき

いびきは健康な人でも起こりますから、一時的ないびきや、リズムが一定のいびきであれば心配ありません。怖いのは、いびきの途中で一時的に呼吸が止まってしまう睡眠時無呼吸症候群(SAS)のケースです。SASは、睡眠中に気道が一時的に完全に塞がり無呼吸状態になってしまう病気で、心臓や脳に負担がかかり、脳梗塞や心筋梗塞などのリスクが高まるほか、睡眠の質が下がるためつねに寝不足状態になり昼間の眠気や倦怠感、集中力や記憶力の低下、またそれによる事故を引き起こすこともあります。

SASが疑われるいびきの特徴は、大きないびきをかいている途中でびたっと静かになり、その後息を吸いこむときに「ごわっ」と大きな音を立てるというもの。いびきを常習的にかいている方で、①大きないびきをかいている途中で静かになり、1~2分(ときに数分)たっていびきが再開する、②呼吸が苦しそうで何度も寝返りをうつ、といった症状が見られたら、早めに耳鼻咽喉科や内科で診断を受けてください。上にあてはまらなくても、常習的ないびきのある方は一度診察を受けておくといいでしょ。

いびきの状態は自覚できませんから、気になる方は家族に確認してもらうか、睡眠中のようすを録音や録画して確認してみてください。いびきの音や映像の記録は、治療の重要な検討材料にもなります。

いびきの治療はダイエットや点鼻薬、内服薬など原因に合わせて行います。レーザー等による形成手術は、それだけで完全に治るわけではなく心身の負担も大きいので、よく医師と相談して行うことが大事です。