

# 上気道狭まり振動する音

周囲に迷惑がられてしまう「いびき」。本人は自覚していないことも多いが、睡眠時無呼吸症候群(SAS)のリスクも指摘されている。どうしたら改善できるだろう。



## いびきとは……

れる筋肉や口蓋垂(のどちんこ)だ。これらが睡眠中に緩んで上気道を狭めるなどし、空気の流れて震え、「ガー」「ゴー」といった音が出る。上気道の太さには個人差があり、もともと上気道が細い人はいびきをかきやすい。佐藤さんによると、アジア人は西欧人に比べて上気道が狭い傾向があるという。

もいびきをかきやすい。こうした体質的な要因のほか、飲酒もいびきを誘発する。酒に酔うことによって筋肉である軟口蓋や舌も緩むからだ。また、あおむけに寝る体勢は、舌などがのどの奥に落ち込んで上気道を狭めやすい。

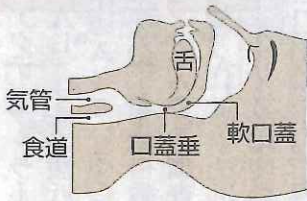
上気道が完全に塞がった状態が断続的に起きるのが睡眠時無呼吸症候群(SAS)だ。大人の場合、10秒以上の無呼吸が1時間に5回以上、または一晩に30回以上あるとSAS

Sと診断される。「潜在的な患者は国内に300万人以上」と佐藤さん。SASになると、夜中に目が覚めたり体の中の酸素が少

筑波大学教授の佐藤誠さん(睡眠医学)は、「いびきは、就寝中に鼻や口から気管へとつながる上気道の一部が狭まることで発生します」と説明する。

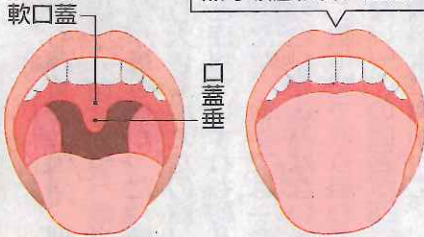
発生部位で最も頻度が高いのが、口の奥の軟口蓋と呼ばれる。

## 口蓋垂(のどちんこ)などの震えて音が出る



睡眠中に筋肉が緩み、軟口蓋や舌の付け根が落ち込む。上気道が狭くなり、口蓋垂などが振動し音が出る

## 口の奥の見え方をチェックする



軟口蓋や口蓋垂が見えない場合は睡眠時無呼吸症候群に注意

いびきを改善するには、上気道が狭くなる要因を減らしていくしかない。ダイエットを心掛ける、酒量を抑える、抱き枕を使うなどして横向きに寝る、といった対策が考えられる。

注意しておきたいのは、いびきがSASのシグナルになっている可能性もある点だ。患泉第二クリニック世田谷睡眠呼吸センター

## ダイエット・節酒など対策

川原誠司さん(呼吸器内科)は、いびきがひどい場合は精密検査を受けるよう勧め

## 病気の注意信号の場合も

検査は、一晩入院して睡眠中の脳波や心電図、口や鼻の気流などを測定する。医療機関によって異なるが、保険適用で1万5000円程度(3割負担の場合)から利用できる。