

お口爽やかですか

テーマ 危険な「いびき」

危険ないびきといわれる 睡眠時無呼吸症候群に注意

寝ている間に息が止まる 「睡眠時無呼吸症候群」

運転手が睡眠時のいびきによる無呼吸から、十分に睡眠が取れず昼間、自動車や新幹線を運転中に居眠りしていたという事故が報告されています。

のどは、物を食べたたり、呼吸や声を出したり多くの役目を担っています。この部位は筒状になっており、大きく伸縮するため食事をしていないときは、空気が通るだけの筒穴です。

狭くなった部分を空気が通過するとき、分泌物なども手強い雑音が発生します。この呼吸の雑音が、いびきです。咽頭部の周辺にある口蓋垂（ノドチンコ）が大きく垂れ下がっているとき、呼吸の際、周りと接触

し振動が起こり、強いいびきになります。

いびきは子供から大人までかきますが、いびきには危険なものがあります。

特に注目されているのが寝ている間に息が止まる「睡眠時無呼吸症候群（SAS）」です。睡眠時ポリグラフという機械による診断では、7時間の睡眠中に10秒以上続く無呼吸状態か、あるいは1時間当たり平均5回以上の無呼吸状態が確認された場合を、睡眠時無呼吸症候群としています。

しかし、すべてのいびきがこれにつながるわけではなく、40から60代の男性に多くみられます。その原因としては、肥満や加齢により咽頭部が緩み、いびきをかきやすくなるのです。

治療と予防が重要、心配なら歯科医師に相談

睡眠時無呼吸症候群の40〜60%の人に、合併症として不整脈や心筋梗塞、狭心症、肺高血圧症などがあり、脳血管障害を併発することもあります。

ほかに、窒息感のため目が覚めて不安になったり、眠りが浅くなったりと、日常生活のうえでの悩みは尽きません。

治療としては、外科手術や身体に装置を取り付けるなど、いくつかの方法が試みられています。現在のところ十分な治療効果を長期間維持することは難しい状態にあります。肥満のため起こるいびきの場合、原因となる肥満を解消することが重要です。