

健康かわら版 NO.86

～保健師だより～

令和5年度
5月22日発行

北海道教育庁教職員局福利課



～あなたの「いびき」は大丈夫？～

「いびき」は、睡眠中に狭くなった鼻や喉などの気道を息が通るときに生じる鼻や喉の振動音です。かつては「よく眠っている健康な証拠」と誤解されていたこともありますが、いびきは睡眠に悪影響を及ぼし、日常生活に支障をきたす原因となることや、様々な病気の原因となることが明らかになっています。



●いびきの種類

＜単純性いびき症＞

無呼吸や低呼吸がなく日中の眠気もないタイプで、原因を取り除くことで改善します。ほとんどの場合は一過性ですが、習慣的にいびきをかいている場合は将来、病気につながる危険性があるので注意が必要です。

＜上気道低抵抗症候群＞

睡眠中に上気道が狭くなり、強い力で呼吸をするために睡眠が分断され、日中に強い疲労感や眠気を感じます。無呼吸や低呼吸はありませんが、習慣的ないびきがあります。

＜睡眠時無呼吸症候群(SAS)＞

睡眠中に無呼吸・低呼吸が生じるため低酸素状態となり、高血圧・脳卒中・心筋梗塞を起こす危険性が3～4倍高くなり、糖尿病との関連も言われています。また、夜間熟睡できないため、日中の眠気が強くなり、仕事に支障をきたしたり、自動車事故の原因にもなります。



●いびきの原因は？

上気道を狭くする様々な要因が原因となります。

＜鼻や喉・全身の病気＞

- ①副鼻腔炎、鼻中隔湾曲症、アレルギー性鼻炎等による鼻づまり
- ②アデノイドや扁桃肥大により上気道が狭い
(特に子どものいびきの原因)
- ③麻痺性疾患、脳血管疾患



＜生活習慣＞

- ①飲酒→筋肉が弛緩し舌根が落ち込むため
- ②喫煙→鼻や喉の炎症を引き起こすため
(喫煙者は睡眠時無呼吸症候群(SAS)の罹患リスクが2～4倍)

＜その他＞

- ①加齢により喉周辺の筋肉が弛緩するため
- ②女性より男性のほうが多いが女性も閉経後には増加
(女性ホルモンはいびきを防ぐ働きをする。)



＜体形や骨格＞

- ①肥満→舌や喉にも脂肪がつくため
- ②小さな顎→舌根が落ち込みやすくなる

●いびきの治療は？

いびきの治療は、その原因と症状により分かれるので一度は受診し、自分のいびきの状態を知り必要な治療について相談することが大切です。



＜治療その1＞

いびきの原因が鼻づまりの場合は、鼻づまりの原因を除去することで改善が期待されます。

(アレルギー性鼻炎、鼻中隔湾曲症、副鼻腔炎等)

- ①点鼻薬、内服薬
- ②①で改善しない場合はレーザー治療



＜治療その2＞

外科的手術で気道を塞いでいる部分を切除する。
(扁桃肥大やアデノイドなど)



＜治療その3＞

日常生活の改善を試みる。

- ①肥満の場合は肥満の改善
- ②飲酒を減らす
- ③禁煙
- ④寝具の見直し、横向きで寝る



＜治療その4＞

睡眠時無呼吸症候群(SAS)は重症度に応じた適切な治療が必要となります。

- ①マウスピース
下顎を上顎より前に出して固定することで気道を広く確保する治療法です。
- ②経鼻的持続陽圧呼吸療法(CPAP)
睡眠時無呼吸症候群(SAS)の標準的治療とされており、マスクを介して持続的に空気を送ることで気道を広げる治療法です。

＜ポリグラフ検査＞



※ 参考：厚生労働省HP、日本呼吸器学会HP、日本耳鼻咽喉科学会HP

福利課健康支援係
電話：011-231-4111
(内線：35-380)