

発行日 2010年 10月 1日

## 恵仁会 通信 (戮力共心) vol.21

発行所 : 医療法人社団 恵仁会 As ていね歯科  
〒006-0815 札幌市手稲区前田 5 条 12 丁目 13-27  
TEL:011-699-1182 FAX:011-699-1184



みなさん、こんにちは。

先月の**歯ぎしり**に続き、今回は **《いびき》** についてお話します。

**いびき**とは? : 睡眠中に鼻腔・咽頭(ノド)・喉頭(ノドの下)の壁や分泌物が、呼吸にともなって発する摩擦音・振動音です。何らかの理由で睡眠中に気道(空気の通り道)が狭くなったり、ふさがることによって **いびき** は起きるのです。

### いびきは身体の危険信号

いびきをかいている時は、浅い眠り(レム睡眠)の状態が続いています。つまり、いびきをかく人は深い眠りが少なく、**慢性的な寝不足状態**なのです。寝不足状態では脳が十分に働かず起きている時の集中力・判断力が鈍り、居眠り運転事故なども起こしてしまいます。

気道が狭くなる・ふさがる→呼吸が正常ではなく、身体が必要としている酸素が供給不足になっているのです。つまり **慢性的な酸欠状態** といえます。少ない酸素を全身に供給するために血圧はあがります(**高血圧**)。心臓にも無理がかかり、**不整脈・心不全・心筋梗塞**の恐れもでてきます。

脳にも酸素の供給が不足すれば、**脳梗塞**や**脳卒中**を起こしやすくなるのです…

**いびきをかくって、実は恐ろしいことですね**

### いびきは治る

いびきがさらに悪化すると「**睡眠時無呼吸症候群**」になります。日常的にいびきをかく人

は早めに病院(内科・耳鼻咽喉科・歯科)で相談してみることをお勧めします。

歯科では、医科と協力し **いびき防止のマウスピース** を作ります。

いびきは治療することで**90%**治るといわれています。自分・大切な家族の健康のためにもいびきについて考えてみて頂きたいと思います。

気になることはお気軽にご相談ください