



いびきが 放っておいて 大丈夫？



NHK『チコちゃんに叱られる!』での質問です

Q. なんで「おじさん」の
いびきは大きいのか？

答え: 舌が太るから!

つまり、舌やのどに脂肪がつくことが原因です

睡眠中の気道のイメージ

正常な気道



空気がスムーズに通る

いびき中の気道

気道がふさがれ
呼吸が止まりやすくなる

眠ると舌やのどの筋肉がゆるみ、舌が奥に落ち込んで気道が狭くなります。さらに中年以降は、体重の増加などで舌やのどの周りにも脂肪がつきやすく、いびきをかくようになります。

いびきが大きく、寝ている間に息が止まる・昼間に眠い…。睡眠中に気道が狭くなり、呼吸が何度も止まったり浅くなったりするのが**睡眠時無呼吸症候群(SAS)**です。睡眠の質が低下するだけでなく、高血圧や心臓・血管の病気とも深く関連します。いびき・無呼吸・肥満が気になる方は、お気軽にご相談ください。

【いびきが起こる原因】

- * 骨格・・・あごが小さく丸い、首が短く太い、噛み合わせが悪い
- * のどの形状・・・のどちんこが長い、扁桃腺が大きい
- * 肥満・・・太ると首回りなどの体内に脂肪がつき気道が狭くなる
- * その他・・・仰向けで寝る、飲酒

◎ いびき・無呼吸が気になったら まずは自宅で睡眠検査を

検査機器をお貸ししご自宅でいつものように眠っていただくだけで、睡眠中の呼吸状態を調べることができます。



ウオッチパット

◎ 睡眠時無呼吸の治療は？

① CPAP(シーパップ)

睡眠中に鼻から空気を送り、気道がふさがれるのを防ぐ治療です。中等症～重症の睡眠時無呼吸に広く行われています。



② マウスピース

寝るときに装着し、下あごを少し前に出すことで気道を広げます。軽症～中等症の方などが対象になります。



③ 運動・減量などの生活習慣改善

肥満は睡眠時無呼吸の大きな原因のひとつです。体重を減らすことで首まわりの脂肪が減り、気道が広がることでいびきや無呼吸が改善することがあります。



「夜の治療」だけでなく 「体重から改善する」という考えも。

「運動してもなかなか体重が減らない」そんな方には、食事・運動による生活習慣改善に加えて、**肥満治療薬**を使用するという選択肢もあります。

肥満治療薬「ゼップバウンド」

ゼップバウンドは、食欲などに関するホルモンの働きを利用し、体重減少を促す週1回の皮下注射薬です。肥満を伴ういびき・睡眠時無呼吸の方を対象に、自費診療での肥満治療も行っています。

週1回の注射

