



あなたのいびきは、どんないびき？

呼吸をするときに空気が流れる道すじを気道といいます。大きく呼吸をしてみると、多くの人は、自分の呼吸音が聞こえるはずですが、これは、気道には空気が通りにくくなる場所(気道抵抗がある場所ともいいます)があるからです。

眠りにはいると、身体の筋肉の緊張がゆるむので、舌(下あごに入っている大きな筋肉です)がのどの奥に落ち込み、十分に空気が行き来できなくなります。このときに気道抵抗がある場所で乱流が起こります。それが大きい振動や摩擦の音を出すわけです。これがいびきです。どの部分で乱流が起こるかによって違った音のいびきになります。

いびきをかきやすいのはこんな人

中年の男性で太っている

体重が増えると首周りが太くなります。のどの中にも脂肪がついて、気道が狭くなります。

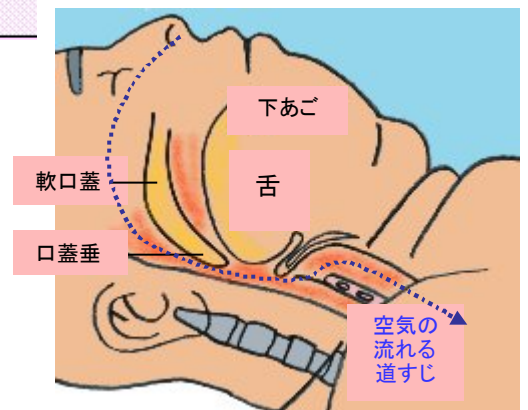
女性の場合、更年期までは少々太っても、女性ホルモンの作用で筋肉の緊張が保たれ、男性ほどいびきをかかないことがわかっています。

扁桃腺が大きい、軟口蓋が下がっていて口蓋垂が大きい

のどの奥に障害物があり、乱流が起こりやすくなっています。

下あごが小さい、下あごが後退している

舌を保持するスペース不足で、舌が落ち込みやすくなります。



いびきをかきやすいのはこんなとき

お酒を大量に飲んだり、寝る前に飲んだりしたとき

アルコールには、筋肉をより弛緩させるという作用があります。また、粘膜を腫れさせるという作用もあるため、鼻がつまりやすくなることも加わると考えられています。

あお向けになって眠ったとき

舌がのどの奥に落ち込みやすくなって、気道がより狭くなります。

睡眠薬をのんだとき

睡眠薬にも、筋肉をより弛緩させるという作用があります。