

いびきをかくのはなぜ?



ときに何らかの理由で上気道

が狭くなり、音が出るので

す。いびきにくわしい、慶友

銀座クリニック院長の大場俊彦先生は、「大人も子どもも

関係なく、いびきをかくこと

はあります」と話します。

疲れていたり、大人の場合

はお酒を飲んでいたりする

と、いびきをかくことがあります。

鼻づまりがあり、いびきが

続く場合はまず、鼻づまりを

何とかしましょう。耳鼻咽喉

科などで治療してもらいま

す。子どもの場合は鼻づまり

以外にも、のどのへんとう腺

が大きかったり、鼻とのどの

間にあるアデノイドという部

分が大きかったりするところ

原因のこともあります。これ

も耳鼻咽喉科で調べてもらい

ましょう。薬で治療したり、

場合によっては手術すること

もあります。

それでもいびきが治らない

ときは、いびき専門のお医者

さんに行きましょう。なぜな

ら、寝ている間に気道が詰ま

つて呼吸が止まる「睡眠時無

疲れや鼻づまりなど原因 深刻な病氣があることも

A 「いびき」は、息が鼻

からのどへの空気の通り道

(上気道)を通るときにおき

る音です。起きているときに

は音がしませんが、寝ている

ます。こうした一時的ないび

きは、病氣ではないので心配

ありません。しかし、いつも

いびきをかくという場合は、

一緒に寝ている家族も大変で

呼吸」になっていることがあります。

眠気がひどく仕事ができなく

なったり、車の運転中に居眠

りをして事故を起こしてしま

つたりする可能性があるほ

か、心臓などの臓器に大きな

負担がかかり、病氣につなが

ります。子どもの場合は、睡眠不足で集中力が落ちたりライラしやすくなったり、成

長に影響を与える可能性があ

ります。

【大井明子】

鼻づまり

