

ガーガー、ギリギリ…自分では気づかない“夜の騒音”

いびき、歯ぎしり、 ホントに治りますか？

もうすぐ旅行にいい感じの春シーズン！でもちょっと待って。寝るときのいびきや歯ぎしり、キミは心配じゃない？ 友達or彼女に幻滅されない、いい情報があるんだ！

Illustrations:Tuyako Haraniku Composition & Text:Sawa Ishii

大場俊彦先生

慶友銀座クリニック院長。耳鼻咽喉科専門医。
いびき・睡眠時無呼吸の治療に力を入れ、マ
スコミに取り上げられることも多々あり！

石山裕之先生

慶友銀座クリニック
勤務、歯科医師。

いびきって
治るんですか？

いびきを起しているとしたら、そこには必ず原因が。自分の場合は何が原因なのかをはっきりさせケアをすれば、いびきを起こしにくくすることは可能！

実はみんな思ってた!?

いびき&歯ぎしりにまつわる モヤッとギモンまとめ

人に聞くまではいかなないけれど、ちょっと気になる疑問をまとめてみた！
きっとキミと同じ疑問もあるはず！

いびきは何科を受診したらいい？

いびきのもととなる“つまり”の場所を把握するためまず耳鼻科へ。その後つまりの場所に合わせ、神経内科、呼吸器内科、循環器内科、歯科などに分かれていく。

友達のいびきは指摘すべき？

いびきはデリケートな話題のひとつといえるかもしれない。でも、将来的に病気にかかわることも！ 本人が気づいてないこともあるから、ぜひ教えてあげよう。

いびきに年齢や性別は関係するの？

年齢が上で、中年の男性に多いイメージだけど、若い女性でもなんらかの原因でいびきをかくこともあり。だから、年齢や性別が直接関係するわけではないそう。

寝ているときにピクピクするのは関係ある？

関係なし！ ただ睡眠障害のひとつ、周期性四肢運動障害の可能性も。就寝中に手足が痙攣したり、日中に強い眠気があったら、一度検査をしてみて。

歯ぎしりは放っておいてもOK？

ダメ！ 同じ部屋で眠る人の安眠を妨げるだけでなく、歯ぎしりしている本人の体への影響も深刻。病気ではないけど、他の病気の引き金に十分なり得る。



音のない歯ぎしりってある？

音のない歯ぎしりには音をたてて歯をこすり合わせる「クレンジング」と、こすらずに食いしばる「クレイピング」の2種類が。質問の答えは後者のほう。

不安なキミへのセルフチェックリスト

いびき&歯ぎしりについて、それぞれ7項目の自分で判断できるリストを用意。日常生活を振り返って、確認してみるべし！

歯ぎしり

- 歯がすり減って、生えがツルツルしている
- 歯が欠けやすい、もしくは折れやすい
- 歯の物やかぶせ物がよく壊れる
- 歯磨きのとき、水が歯にしみる
- 寝起きたとき、顎に痛みや疲れがある
- 寝起きたとき、歯に痛みや違和感がある
- 最近、エラが張ってきたように感じる



不安が的中した人のために、それぞれの対策カルテを用意。いびきor歯ぎしり、気になるページをチェック。治していこう！

いびき

- 大きないびきをかいていると言われたことがある
- 寝ているとき、息が止まっていると言われたことがある
- 昼間に眠気がある
- 寝た気がしない
- いつも疲れている
- 不眠がある
- 寝ていて、苦しくて起きてしまったことがある

チェックできるアプリもあるよ



Sleep Meister-
睡眠サイクルアラーム

端末に内蔵された加速度センサーを用いて、人の体動(寝返りなど)を感知、眠りの浅いときにアラームを鳴らすほか、睡眠サイクルの記録、いびきの録音機能など超充実！

ひとつでも当てはまったら、可能性大!!

いびき

いびき カルテ

「体質だから仕方ない」って、わけじゃない！
原因は日常生活と関係している場合もある
から、できるところから対策をとっていきべし！



合宿でのいびき発覚あるある。いびきを引き起こす要因はさまざまで、肥満、疲れ、アルコール、寝るときの姿勢など、意外と誰にでもありそう…。ただその分、予防もしやすいぞ！ まずはいびきの根本の原因から理解していこう。

原因

…その前に **キミは鼻づまりがあるか？**

鼻づまり自体がいびきの原因になっている場合もあるが、いびきや睡眠時無呼吸症候群の治療は鼻が通っていることが必須。まずはその解消が先決です。

鼻から息ができない…



3 アルコールや薬を飲んだ！

アルコールや薬の作用で、舌の筋肉がゆるんだり、舌が肥大して、普段は問題なく気流が通っているのに、つまりやすい状態になってしまっている！ また鼻もつまりやすくなる。日中は「問題なし！」と思っている、油断大敵。

2 体全体に関する問題あり！

体全体に影響する病気や肥満体型によって、いびきが出る場合も。病気の場合は早急な治療が必要になることもあるから、いびきを軽視すべからず！



1 上気道が狭くなっている！

鼻、口のどからなる上気道の一部が睡眠時に正常の状態よりも狭くなってしまい、呼吸のときに起こる気流が通過するときに異常な音（いびき）が鳴ってしまう！ 寝る姿勢、顎や鼻の形の異常から上気道が狭くなることもあるそう。

警告!!



いびきは睡眠時無呼吸症候群の予備軍!!

時々話題にのぼる“睡眠時無呼吸症候群”。いびきとはまた違う話…と思ったら大間違い！ いびきから、将来的には移行していくそう！ これは人ごとではないぞ！

どうして危険視されてるの？

この病気特有の眠気は、居眠り運転による交通事故で周りを巻き込む大事故につながる場合が多い！ かつ高血圧や心疾患、脳卒中、糖尿病が正常な人に比べ、高リスクに。最悪の場合は突然死を起こしてしまうことも…。

とても起きて
いられません〜

どんな症状？

起きたときの症状は、口が湿っている、頭痛、寝た気がしないなど。日中の症状は、強い眠気や疲労感、集中力の欠如など。就寝中には、いびきのほか、寝汗をかく、何度も目が覚めてトイレに行くなどがある。



睡眠時無呼吸症候群って？

寝ている間に呼吸が止まった状態（無呼吸）になったり、止まりかける状態（低呼吸）になることが繰り返される病気。ひどくなると、回数が増えていく。ちなみに、日本での患者数は300万人以上！ だとか。



対策ポイント

原因に合わせて、対策法を紹介！
自分に心当たりのあるものや、とりあえず
できそうなものからやってみようというのでもアリ。

舌を筋トレ！ いびき体操

上気道を
確保せよ！

いびき



こうぐさい
口蓋垂をUP!

舌をぐっと下げ、口蓋垂(のどちんこ)を上げる。できるだけゆっくり、無理をしないこと。



そり返す

舌の裏側が正面から見えるように意識して、2回ほどそり返す。



舌の持ち上げ

上顎に舌を押しつけるように、2回ほど舌を持ち上げる。



くるっと回転

舌の先を口の中に押しつけ、大きく円を描くように舌を回す。ひと回りしたら、逆回転も。



舌を前へ

口を自然な大きさに開け、ゆっくり2回ほど舌先をぐっと突き出す。

気道を広げる!

マウスピース

“スリープスプリント”と呼ばれる特殊マウスピースをつけると、下顎が前に4~7mm突き出した状態で固定され、気道が広がるそう!



軽度の
無呼吸にも
効果アリ!

内側の脂肪を減らそう!

ダイエット

肥満により、のどまわりについた脂肪を減らすのがベスト。ただ、その箇所のみはピンポイントで難しいのでまずは食事内容の見直しなどが得策。



野菜しっかり!

鼻づまりにはまずコレ

レーザー治療

鼻炎やアレルギーなどの鼻腔粘膜の腫れなら、日帰りのできるレーザー治療がおすすめ。腫れてしまった粘膜を焼いて小さくし、鼻の空間を広げてくれる!



いびき&鼻づまり
W解消することも

いびき 耳寄り小ばなし

歯並び矯正で いびきが軽減!?

歯が小さく歯並びが悪いことが、いびきの原因になっている場合もあり。その場合、歯並びを治すことでいびきが軽減する場合もある場合により保険適用もあり!!

いびき改善で 口臭も治る!?

口臭の原因がいびきだった、ということが意外とあるそう。いびきにより口腔内が乾燥、唾液が少なくなり自浄能力が低下することでバクテリアが増殖してしまうから。改善すれば一石二鳥!



酒とタバコは大敵!

生活習慣からいびきが引き起こされることもかなりあるぞ。お酒はいびきの原因のひとつに、タバコはのどまわりの炎症やむくみを起こしやすくしてしまい、気道を縮小化。愛好家には申し訳ないが、今年の春は控えてみよう。



狭まり中...
上気道がどんどん

今すぐできる!

寝る習慣改善

鼻呼吸

鼻がつまっているとつい口呼吸に! つまりを解消し、鼻呼吸へ。口を開けて寝ると、のどまわりが狭くなりいびきのもとになるぞ。

横向き

あお向けに寝ることで下顎や舌が重力とともに落ち込み、気道をふさぐことも。横向きになれば、それらが解消されるはず!

大きめ枕だと
横になりやすい



アイテムあれこれ

いびき対策をアシストしてくれる、心強いアイテムたち。快眠にもひと役買ってくれる!

オーダーメイド 枕デビューしてみる?

整形外科枕

枕が高すぎたり低すぎたりすることでいびきが起こる場合も。5mm単位で調節。※購入には計測が必要。整形外科枕ワイドターン ¥33,400(税込) / 山田朱織枕研究所



寝返りも
しやすい!

鼻通りスムーズ!

ブリーズライト

スタンダードタイプよりも50%強力(GSK調べ、バネの力)。ブリーズライトエクストラ 8枚入り [オープン価格] / グラクソ・スミスクライン・コンシューマー・ヘルスケア・ジャパン



エクストラ
タイプ!

歯
ぎ
し
り
ぎ

歯ぎしり カルテ

実は歯ぎしり自体より、それにともなう体の不調のほうが怖かったり!? 改めて、自分の体を再確認しつつ、対策を立てていこう!



歯ぎしりは自覚症状があまりなく、気づかないことがほとんどらしい。睡眠中は食事中のように噛む力をコントロールできないので、はるかに強い負荷がかかり、詰め物やかぶせ物の破損、知覚過敏、顎関節症etc.あらゆるトラブルに。

原因

遺伝的なこともアリ!!

本人以外に血縁者(両親や兄弟など)にも歯ぎしりが見られる場合は遺伝の要素が高いそう! この場合は、根本を治すより負担を軽くする方法を選ぶのがベスト。

3 生活習慣

夜食を食べたり、お酒の飲みすぎ、タバコの吸いすぎなどは体を活性化させて眠りを妨げる効果が。浅い眠りの際に歯ぎしりが起こるので、このような体の状態はおすすめできない。

絶賛覚醒中!

2 別の病気の影響

睡眠時無呼吸症候群や逆流性食道炎など、他の病気による影響で歯ぎしりをしてしまうケースもあり。無呼吸症候群においては、呼吸がきちんとできていないと、眠りが浅くなり歯ぎしりが発生しやすくなる、という流れ。

1 ストレス

生活環境によるストレスは大きな原因のひとつ。普段の生活において心当たりがある人や、進学や就職、引っ越しなど、大きな出来事の直後から歯ぎしりをするようになった場合はこの可能性大。

対策ポイント

大事なことは、「ぐっすり眠ること」「歯を守ること」。この2つに気をつけられれば、十分予防できるはず!

歯&顎の負担を軽減 夜間用マウスピース

夜間用マウスピース「ナイトガード」を装着すれば、歯ぎしりの音が小さくなり、噛む力が分散、強い力から歯や顎を守ってくれる! ストレスをなくす根本治療と並行してやってみよう。

安心して眠れるように ストレス厳禁!

ストレスや不安があると、「起きて備えなければ」という意識が本能的に働き、睡眠の妨げに。寝る前は十分な休息をとったり、趣味の時間を増やすなど、気分転換を心がけよう。あとは健康的な生活を。



注意!! 逆流性食道炎になってるかも!?

逆流性食道炎とは、睡眠中に胃液が食道へ逆流すること。その胃液を中和させるには唾液が必須。ただ唾液を出すには歯を動かすことが条件のため、歯ぎしりをせざるを得ない状態に。このような病気の影響を受ける場合も!

歯ぎしりトリビア



歯ぎしりの噛む力は、ガムを噛むときの数倍~10倍!!

睡眠中はコントロール不可。人によっては、起きていたときの最大噛みしめ力以上の力を出していたり!

実は、はっきりとした原因はわかっていない

別の病気の影響以外、スバリと診断できる理由はつかめていないのだ。謎多き歯ぎしり。



女子のほうが患者は多い

歯ぎしりで悩み、歯科に来る患者さんは女子のほうが多かった! やっぱり女子のほうがストレスためてる!?