

いびき・睡眠時無呼吸とは

いびきは、肺より上で息をする時の空気の通り道が狭くなって起こります。睡眠時に息がしにくいことの表れであり、いびきが強くなると、睡眠時に息が10秒以上止まる無呼吸状態になることもあります。このような状態が1時間に何回か起こる場合、睡眠時無呼吸といわれます。睡眠時無呼吸になると、昼間に眠気や疲れを感じます。また、血液中の酸素が少なくなることによって自律神経機能異常が起こり、脳血管障害、高血圧、狭心症などが引き起こされると言われています。

いびきや睡眠時無呼吸は肥満と関係があると言われていますが、そのほかの原因として、飲酒、口蓋扁桃肥大（こうがいへんとうひだい＝扁桃腺（へんとうせん）が大きいこと）、上向きで寝ること、下顎（かがく）後退、加齢、甲状腺機能低下、鼻やのどが狭くなっていることなどがあります。

このため、いびきや睡眠時無呼吸の診断と治療には、耳鼻咽喉（いんこう）科、内科、呼吸器科、口腔（こうくう）外科など各科との連携が必要です。

耳鼻咽喉科では、いびきの原因を見つけるために、鼻、のど、口を総合的に診察します。例えば診察の結果、鼻詰まりがあるようなら薬や処理で治療します。このような身体に負担の少ない治療方法で改善しない場合には、手術治療や口腔装具の使用を考えます。例えば、鼻詰まりをとるための鼻の中の通路を広げる手術や扁桃腺が大きくてのどをふさぐときの扁桃腺を取る手術もあります。また口蓋垂（こうがいすい）の周囲の緊張を保ち、空気が通りやすくするための手術などがあります。そのほかには、睡眠時に鼻から酸素を流す治療法もあります。

平成15年11月

加藤 伸一