

鼻や口から吸った空気は、喉(のど)を通して気管から肺に入り、肺で酸素と二酸化炭素(炭酸ガス)との交換が行われ、同じ道を通して鼻・口から排出されます。この通り道Ⅱ気道が狭くなると空気が猛烈な勢いで通るため、鼻と口を隔てている軟口蓋(なんこうがい)などの軟らかい部分が振動し『鼾(いびき)の音』となるのです。これは、すき間風が戸をガタガタ鳴らすのを想像すると、分かりやすいでしょう。

口を大きく開くと、喉の奥にベロツと下がっているのが口蓋垂(こうがいすい)喉ちんこで、口蓋垂の上部を軟口蓋と言います。これらが長過ぎたり、たるんでいると、あお向けに寝た時、気道に蓋(ふた)をするようになり、舌の付け根も喉の奥に落ち込み、気道が狭くなります。睡眠中は緊張がとれて筋肉がたるみ、さらに気道が狭まり、鼾が出やすくなります。規則正しく、音もあま

## 心とからだの栄養

能岡 淨 【49】

いる』との調査結果があり要注意です。正確には、睡眠7時間中に10秒以上の呼吸停止が30回以上、または、睡眠1時間以内に5回以上も呼吸が止まる場合を『睡眠時無呼吸症候群』と言います。目覚めている時は、気道を広げて空気を通りや

なるが、また鼾が始まります。この状態が続くと睡眠不足になるし、少ない酸素を全身に送り込むため、心臓に負担がかかります。高血圧や心臓肥大・心不全などを引き起こすことになるのです。鼾の解消法は『気道を広く保つこと』で、次の

### 大きな鼾をかく人は要注意

#### “無呼吸”になり心不全にも

の約30%に『睡眠時無呼吸』が見られると言われ、そのため、要注意です。◆就寝時に過度の飲酒は避ける・睡眠薬の服用はホドホドにする・疲れ過ぎないように注意する 緊張がゆるみぐっすり寝込むと筋肉もたるみ、気道が狭くなります。

眠時無呼吸症候群』と診断されました。担当医は、就寝時に『CPAP(経鼻持続陽圧呼吸療法)Ⅱ鼻マスクを通して、加圧した空気を送り込み、気道を広げる装置を用いる治療』を勧めました。入院3日でBさんは『今までは、朝起きると眠たかったが、CPAPのお陰で翌朝は非常に気持ち良く目覚め、脳が生まれ変わったようにスッキリした』と感じたそうです。『睡眠不足からのイライラが消え、ヤケ食いも抑えられて体重が減って、血圧も下がった。』鼾がうるさいし、度々息が止まるので気になり、よく眠れない』との家族の苦情も無くなって、うれし

い』と話されました。(大阪府立看護大学医療技術短期大学部 助教授)

すくするように、脳から命令が出ているが、睡眠中、この働きは低下します。10秒以上も無呼吸になると、酸素不足になった脳が目覚め、体に呼吸再開の命令を出します。すると、軟口蓋などが持ち上がり呼吸が再開されるので、鼾が止んで急に静か

ここに注意しましょう。◆肥満を解消する 肥満や太く短い首の人は、首の周りに脂肪がつき、気道が狭まります。◆横を向いて寝る 加齢に伴い筋肉が弱くなり、軟口蓋などがたるんで気道が狭くなって、鼾が出ます。健康な老人

営業マンのBさんは、居眠り運転による接触事故を度々起こし、会社で問題視されていました。社内旅行で同僚から、大きな鼾を指摘され、入院しての検査で『1時間に20回の無呼吸があり、1回あたりの呼吸停止が約30秒なので、中程度の睡