



健康人で行こう!

## お酒を飲んだ夜、“いびき”をかいてしまうのはなぜ?

いつもは“いびき”を全くかかない人、さほど気にならない程度の人であっても、“**お酒を飲んだ日の夜のいびきがひどい**…”と家族から指摘されたことはありませんか？ これは、体質などによって個人差があるため一概には言えませんが、お酒を飲んだ量が多ければ多いほど、それに比例して“**いびきのかき加減も悪化する**”ことが多いそうです。

では、なぜお酒を飲むと“いびき”をかきやすくなるのでしょうか？



### “いびき”の原因は？

いびきの『**ンゴ〜**』という音は、一見“鼻が鳴っている音”ように思えますが、実はこの音“**喉から出ている音**”なのです。

普段、私たちの喉は、起きている間は筋肉が緊張しているため、舌や上顎によって喉がふさがれない様になっています。しかし、寝ている間は筋肉の緊張がゆるむ上、仰向けになって寝ていたりすると、上顎や舌が喉をふさがちになってしまうのです。すると、鼻から喉にかけての気道が狭くなり、息が通る際、喉の粘膜がブルブル震えて振動音が鳴ってしまいます。いわゆるこれが“いびきの正体”なのです。

また、お酒には筋肉の働きを抑えてしまう作用があるため、飲むとさらに喉の気道が狭くなってしまいます。また、お酒には血行を良くする作用もあるため、飲んだ後は鼻の中の血管が膨張して腫れたようになります。すると、鼻づまりのような状態になって口呼吸になりやすいため、さらに気道が狭くなってしまいます。こういった理由で、お酒を飲んだ後は特にいびきをかきやすくなってしまいます。

その他にも、“**疲れている時**”も喉の筋肉の緊張が緩むためいびきをかきやすくなります。また、“**肥満体形の人**”も喉に脂肪がついているため気道が狭くなり、やはりいびきをかきやすくなってしまいます。



もし、いびきがうるさい人と同じ部屋で寝ていて、「いびきを何とかして止めたい」とお考えの場合は、いびきをかいている人を“**横向き**”に寝かせてみましょう。横向きに寝かせると舌が気道をふさがなくなるため、いびきもかきにくくなるそうです。

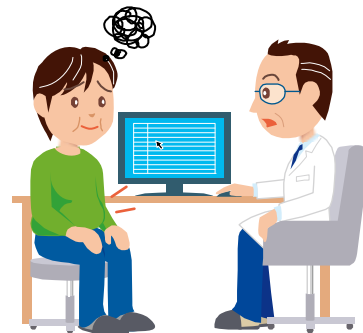


### こんな“いびき”は注意が必要です!

いびきのかきやすさは“**年齢**”や“**性別**”によっても変わってくるそうです。例えば、高齢者の場合は筋肉の働きが衰えているため、いびきがかきやすくなります。また、男性は女性と比べて“**3倍**”いびきをかきやすい人が多いそうです。また、女性の場合も、女性ホルモンが急減する閉経後になるといびきをかきやすい人が増えるため、“**いびきと性ホルモンには深い関係がある**”のではないかとわれています。

いびきは周りの人の安眠を妨げるだけでなく、かいている本人も眠りが浅くなって体にダメージを与えることがあります。

もし、いびきが大きく、不規則で苦しそうな人がご家族の中にいらっしゃるなら、「**睡眠時無呼吸症候群**」などの病的ないびきの可能性もありますので、そういった場合は「睡眠外来」などを受診するよう勧めましょう。もし、お近くにそういった病院がないようなら、一般内科で簡易検査を受けられる所もあるので、そのような病院へ相談されてみて下さい。



すいみんじ むこきゅう しょうこうぐん