

Vol.13

院長 関の

Face to Face

2009年7月1日発行



睡眠時無呼吸症候群であるかないかの目安としては、イビキをかいているかどうかの方が重要になります。毎晩のようにイビキをかき、眠りが浅いかもしれないと感じたら無呼吸を疑い専門医に相談することをお勧めします。

しかしイビキをかかないための努力をしてみることが大変重要です。

## 『睡眠時無呼吸症候群』原因のイビキを防ぐために

まずは気道を確保するために横向きに寝ることから始めましょう。横向きになりやすいように枕など寝具を工夫するといいでしょう。次に鼻の状態を良好に保つため、急激な温度差や乾燥、ホコリや花粉などの異物に注意してみましょう。鼻がつまると息をするために口を開けて寝ることになり、イビキの原因につながります。



肥満気味の人は肥満を解消する必要があります。アルコールも口腔内の筋肉が弛緩するので控えた方がよいでしょう。さて、いろいろと改善すべきことを並べましたが、最も必要なことは口腔内の筋肉を鍛えることです。年をとると口腔内の筋肉も他の筋肉同様衰えて下がってきます。おしゃべりや笑ったり泣いたりすることが減ってくるのも原因です。口を大きく開けて、「あ・い・う・え・お」、舌を思いきり「べえ〜」と出してみる。毎日続ければ効果があります。是非お試しください。

関 修一（せきしゅういち）

健育会 東銀座整骨院・鍼灸院・  
整体院 院長

代替医療の総合治療院としての  
確立を目指す

タイトルの face to face は患者さん自身と向き合っ て患者さんの症状と戦うことを願っています。  
\* 毎月1日の発行です