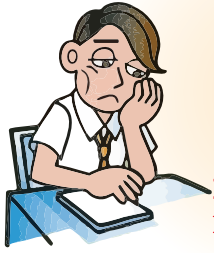


渋谷長寿健康財団が贈る
健康の話

「イビキ」①

学生時代に合宿で艇庫に寝泊まりをしていた時、先輩のイビキに逃げ場のない災難にあつた苦い思い出がある。仲間なら足で蹴飛ばせば寝返りを打ってイビキは収まるが、先輩となるとそうはいかない。家庭では、父親のイビキには家族皆、我慢したものだ。イビキは騒音だけが問題になっているが、健康被害も馬鹿にしてはいけない。

イビキによる健康被害①



日中に**記憶力**や**判断力**が低下
そうすると
仕事や**勉強**に差し障る
そうすると
日中の眠気が原因で
重大な事故につながる
危険もある

イビキによる健康被害②

高血圧症

足りない酸素を増やすために
血圧が上がります。

そうすると

心臓や脳に
ダメージを与え…



脳卒中や
心筋梗塞の
原因となる

突然死にも
つながる!

連続する微小覚醒による深睡眠の減少と熟眠不足は、本人にとっても相当に辛いものがある。見えない弊害として、イビキによって生じる不十分な呼吸とそれに伴う低酸素は、慢性的に続く心臓血管系にとって負担となる。血圧の上昇は放置すると高血圧につながり、連夜の低酸素は、心血管系に悪影響を及ぼし狭心症や心筋梗塞のリスクを高めることになる。たかがイビキされどイビキと言われる所以である。イビキは老若男女を問わず、口を開けて眠る舌根沈下によるイビキ、残遺扁桃腺による



イビキの頻度を数値化

●SPO₂検査
(終夜酸素飽和度検査)

イビキ、更年期の口腔筋肉の緊張低下によってもイビキは起きる。イビキは成人病の遠因として放置されるべきではない、と私は警告している。最近、イビキを無侵襲、安価に検診感覚で検査できる機器が登場した。この検査で睡眠中の酸素飽和度SPO₂が分かる。この検査はストレスゼロ、治療費も3割負担で300円と安価だけれど、得られる情報は驚くほど多い。私は、この検診感覚の終夜酸素飽和度検査の普及と、口を閉じて眠る安眠グッズ、メラトニンの紹介、枕の紹介、重症はさらに詳しい検査の紹介とイビキの健康管理に力を入れている。イビキ検査は、どなたも試してみる価値のあるお奨め検査である。

大田トホーニヤ診療所

□