



おやこあら新聞

気になるいびき



“いびき”はなぜ生じるのでしょうか？いびきは、“睡眠時に気道が狭くなることでおこる異常な狭窄音や振動音”であり、簡単に言えば緩んだ筋肉が粘膜をふるわせておこるガーガー、グーグーという音です。狭くなるのは、鼻、のどちんこ(口蓋垂)付近、扁桃腺、舌の付け根(舌根)などで人によって理由が異なります。疲労やアルコールなどで起きる一時的ないびきは病的とはいえませんが、習慣性のいびきの中には大きな病気が潜んでいる可能性もあり、注意が必要です。いびきをかいても十分に深い睡眠が取れており、日常生活に支障を来さないうちは病気とはいえません。しかしながら最近マスコミでも取り上げられる“睡眠時無呼吸症候群”にまで進行すると、日中の活動低下、眠気の他、心疾患などのリスクも上がるため早期の診断治療が大切です。



いびきの重症度

睡眠1時間あたりの「無呼吸」と「低呼吸」の合計回数をAHI(Apnea Hypopnea Index)＝無呼吸低呼吸指数と呼び、この指数によって重症度を分類します。なお、低呼吸(Hypopnea)とは、換気の明らかな低下に加え、動脈血酸素飽和度(SpO2)が3～4%以上低下した状態、もしくは覚醒を伴う状態を指します。



睡眠時無呼吸症候群(SAS)検査のサンプル

いびきと耳鼻科の関係とは？

いびきは本人の自覚も無い訳ではありませんが、自分では眠っているためよくわからないことが多いものです。そこでスリーパートナーの方に詳しい話をお聞きする事から治療は始まります。いびきの頻度、どのような体位で生じるか、無呼吸の度合い、口を開けているか、鼻は苦しそうかなどをお聞きします。耳鼻科では鼻からカメラを入れたり、レントゲン撮影で、鼻炎の有無、ポリープや腫瘍が無い、狭い場所はどこかなどを詳細に観察します。扁桃肥大や鼻炎、副鼻腔炎など耳鼻科でないと診断が付きにくい場合もあります。お薬や処置等で改善が乏しいときは簡易検査に進みます。手の指に酸素が足りているかのセンサー、鼻に気流があるかのセンサーを取り付けた上、お家で普通通り寝ていただきます。データ的に睡眠時無呼吸の重症度を推測し、必要なら精密検査を1泊入院できる病院に紹介します。医療機関では脳波などいくつかのセンサーを取り付けますが、痛みを伴う検査ではありません。治療は長く続ける必要があります。患者さんへの負担の低いものから、マウスピース、CPAP療法、外科手術(扁桃摘出、鼻腔手術)があります。



Q1 自宅での簡易検査はどうやってするんですか？

A1 受付申し込み後、医療機器メーカーからご自宅に直接、検査機器が配送されます。ご自宅で1～2日睡眠時に機器を指と鼻に取り付けて検査をしていただきます。検査が終了後、検査機器を医療機器メーカーに返送していただき、約2週間後に当院に再来していただきますと、検査結果と治療方針の説明をさせていただきます。
※検査の方法につきましては、医療機器メーカーより詳細な手順の説明のご連絡があります。

Q2 CPAPってどんな治療ですか？

A2 CPAP療法は、国内で既に20万人以上の方が行なっているいびき・睡眠時無呼吸症候群の一般的な治療方法です。睡眠時に常に圧力をかけて気道に空気を送り込むことで、睡眠中の気道を確保し、呼吸しやすくする治療方法です。

Q3 CPAPの治療費は月々どれくらいかかりますか？

A3 毎月1回、検査結果に照らして治療効果を判定するために、当院に受診をしていただく必要があります。再診料等を含めず、3割負担の方で約4,500円の治療管理料がかかります。お忙しく、月1回の来院が難しい場合は、医師にご相談ください。別途機器のレンタル料金はかかりません。

Q4 CPAPの治療期間はどのくらいですか？

A4 基本的に毎月1回の診察の時に、検査結果と照らし合わせて今後の治療方針を決定していきませんが、長期間の治療が必要となります。

Q5 いびきの外科的治療にはどのようなものがありますか？

A5 ① 口の狭い部分を広げる手術

扁桃腺(正式には口蓋扁桃)が大きいためいびきを起す場合には、口蓋扁桃摘出を行います。のどの入り口である咽頭弓やのどちんこ(口蓋垂)が張り出しているのが原因と考えられる場合には、軟口蓋形成術を行います。アデノイドが大きく鼻呼吸が障害されているときはアデノイド切除を行います。のどの入り口や鼻の突き当たりが狭いことでいびきを生じている場合は、これでいびきが軽くなることもあります。

② 鼻の狭い部分を広げる手術

鼻中隔わん曲や、鼻のひだ(甲介)が大きいため鼻づまりが生じそれによりいびきが生じている場合は、鼻の手術によりいびきが軽くなる場合もあります。近年は鼻の手術は内視鏡でより少ない負担で行えます。どちらにせよ、気道の構造的な“狭さ”によりいびきが生じている場合は耳鼻科が得意とする部分と言えます。

先生からのひとことアドバイス

いびきは日中の眠気や集中力低下、ひいては心臓病などの病気の原因になる他に、スリープパートナーの不眠など周囲の人にも影響を及ぼします。日頃から鼻が詰まっている自覚がある方は、まずいびきを疑ってきちんと検査や治療を受けましょう!鼻からくるいびきは意外に多いので、鼻がすっきり通るだけで改善するいびきもありますよ!小さなお子さんは、口呼吸となることで風邪を引きやすかったり集中力低下で学業成績に悪影響を及ぼすこともあります。昔から“アデノイド顔貌”といって、口を日頃から開けているこどもはいろいろな病気にかかりやすいとされています。(本来の意味は鼻の突き当たりにある“アデノイド”が大きい事で生じる口呼吸ですが、いびきをかくことは同じ病的意味合いを持っています!)アレルギー性鼻炎がいびきの原因になっている場合には、舌下免疫療法を行うことも有効です。



院内設備の紹介 ~当院ではCTを完備しています~

CT検査は今までは大きな病院でしかできませんでしたが、近年小型化、高性能化されてクリニックでも可能になってきました!とはいえ、耳鼻咽喉科クリニックでCTを完備しているのは、ごく一部に留まっています。もちろん大病院に撮影しにいけば良いのですが、当院のCTは顔面、頸部に特化したものであり、高解像度、低被爆という素晴らしい特徴を備えています。CTは副鼻腔炎が難治性の場合や、腫瘍が疑われる場合、歯性(歯からくる)副鼻腔炎や、かびが原因のもの(真菌性副鼻腔炎)などの特殊なものや、難病指定の“好酸球性副鼻腔炎”の診断で力を発揮します!治りが悪い時にCTで手術適応を決める事もできますので、わざわざ大きな病院にCT撮影目的だけに行く必要がなくなったのも、患者さんに喜ばれています!また、通常の大病院設置のCTと撮影方法が異なるため、約10分の1の放射線量で検査でき、成長期のこどもの顔面外傷などでも活躍しています!



しらすち耳鼻咽喉科
Shirasuchi Otorhinolaryngology Clinic



https://shirajibi.com

ここよはないいな
TEL:092-554-8717

診察時間

	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:30 (最終受付 12:00)	●	●	●	●	●	★	—
14:00~18:00 (最終受付 17:30)	●	★	—	●	●	—	—

★は2診体制で診療を行っています。

休診 水曜午後・土曜午後・日曜・祝日



〒811-1344 福岡市南区三宅3丁目16-26