

市民健康講座 レポート

平成25年6月9日（日） 13時半～15時半 山内地区センター共催

～安眠のカギは口にあった～

【お口の悩みを解消して快眠生活】 元開 富士雄 副代表 歯科医
【いびきは健康のバロメーター】 池松亮子氏 いびきコンサルタント

誰もが望む爽やかな朝の目覚め、より質の高い睡眠を求めて講演会に参加致しました。

まず元開先生によるお口の機能について：どうしてイビキが発症するのか、チンパンジーと人間の違い、睡眠中の口呼吸など、目を覚まされるようなお話をいっぱいお聞きしました。

中でも赤ちゃんがしっかりお乳を飲むことによって鼻呼吸が出来るようになるとのお話では、赤ちゃんが素晴らしい生命力を持っていて、鼻呼吸は本能的・基本的に学習されるそうですから、多くのお母さん方は是非、自信を持って育児をなさって戴きたいと思いました。

池松先生はイビキの大音をお聴かせになり、度肝を抜かれました。とてもこの世のものと思えない恐竜の様な声、ヒコーキの様な音、牛かと思うイビキ、カネを打つ音など。先生の予告どうり確かにいまも耳に残って驚きのお土産を頂きました。私はイビキに対する認識不足を痛感致しました。

睡眠時無呼吸症候群や常習的なひどいイビキは、池松先生のお父君の故池松武之亮先生が病气だという認識を持たれ、ご研究の結果、多くの方が悩み苦しむ事から解放されました。

無呼吸性のイビキ（10秒続く無呼吸が1時間に5回以上ある）は医療の対象になり、診断を受ければ健康保険の対応でCPAP

