



(無呼吸を改善させる鼻マスク)治療器をつける事が出来たり、歯科装置に依る治療も選択できる等、叩けば門は開かれるとの嬉しいお話でした。無呼吸性のイビキは眠りに入ると舌が気道に落ち込んでしまうため、一晩中浅い睡眠を繰返し、脳の休息と言われる深い睡眠が取れないので常に睡眠不足の状態にあり、昼間も強い眠気が起こり、少なからず生活に支障を来すとのことです。

イビキの原因も様々で、疲れた時とかお酒を飲んだ時にかく一過性のものから、咽頭腔拡張手術等医療機関の治療を必要とするものがあり、加齢とともに無呼吸性に移行し易くなることも考慮すれば、放置することなく改善の努力をするべきとおっしゃいました。改善の方法としては、直ぐにも出来るのは、口を閉じて(テープを貼るのも一考)舌を上顎につけるとか、枕を高くして(+5cm)横を向いて寝る、背中にクッションを入れる等試してみることが薦められました。

生活習慣で予防するには、肥らない、口を開けて寝ない、上向きで寝ない、寝酒を控える等に留意することとのことです。重篤な病気の引き金にもなる無呼吸性のイビキにならない様にとご忠告を最後に頂き、講演会は終わりました。

good-byeイビキ!!

(中尾 温子)



掲示板

第6回 すこやかライフフォーラム **サークルi**主催 青葉区役所後援

平成25年10月20日(日)13時~15時 **青葉公会堂**(市ヶ尾駅徒歩8分) **駐車場有料**

健康と美しさと長寿をもたらす日本食

講師: **小泉武夫** 東京農業大学名誉教授 発酵学者
元関富士雄 当サークルi 副代表 歯科医師

定員600名 会費900円

お問い合わせ事務局 045-962-1184

