

いびきが止まったら要注意

いびきをかく人は多い。

最近是利用していないが、夜行列車に乗ると、たいてい何人かはいびきをかいている人がいて、それだけでなくとも寝付けないのに、なおさらイライラしてくるものだ。ことに歯軋りが加わるとたまったものではない。鼻腔が狭いといびきをかきやすくなるとされている。肥満体の人に多いのも、肥満になると喉の奥が圧迫されることで、鼻腔が狭くなりやすくなるということらしい。肥満体だと、同じ量の仕事をしていても、疲れやすくなる、その通りなのだが、以前なら肥満のせいにして終わりだった。ところが最近はいびきのせいではないか、といわれるようになってきた。それでもいびきというのは、一定のリズムでかくものではない。それこそ人によって違ってくる。問題は、いびきが突然止まることだ。いびきがおさまったかな、と思うと、またかきだす。この停止時間が長いと、何らかの病気ではないか、ということになった。

一応いびきが10秒も停止し、それが5回繰り返されると、無呼吸症候群とすることになった。症状は、起きてからも眠気がとれない。心配なのは、運転中に睡魔が押し寄せ、交通事故を起こしてしまうことだろう。またアメリカの研究者の中には、心筋梗塞や、精神障害、記憶喪失などを引き起こす要因にもなる、と指摘している人たちもいる。やっかいなのは、いびきをかいている本人は無自覚だし、隣に“愛する人”が寝ていたとしても、そう簡単には気がついてくれないということだ。

だから無呼吸症候群の危険性は以前から言われていたが、まず医者側の側がさらにメカニズムを解明して、だから怖いですよと警告すれば、いびきをかいている人たちは真剣に自分がこの症状群なのかどうか、チェックするようになるだろう。