

笠間市睡眠医療ネットワーク 第3報

「睡眠時無呼吸」早期診断早期治療プロジェクト ～いびき・無呼吸を防ぐには～

第1報では、「睡眠時無呼吸」早期診断早期治療プロジェクトの概要を、第2報では、セルフチェックによるいびき・無呼吸の早期発見法を、今回は、自分でできるいびき・無呼吸の対策法を紹介します。

いびきをかいている本人はなかなか気づかないものですが、中高年男性の2人に1人、女性でも4人に1人はいびきをかいているといわれています。



人はどうして、いびきをかくのでしょうか？

いびきは、寝ている時に狭くなったのどちんこの部位あたりが、呼吸運動にともなって振動して発生する異常音です。狭くなるのがひどくなると閉塞して無呼吸（窒息状態）となります。

人がいびきをかきやすい理由は2つあります。1つは進化の過程であごや頬の骨が小さく細くなったためです。さらに、睡眠によって、下あごを支える筋肉、舌、のどちんこなどの筋肉が弛緩すると、気道がさらに狭くなっていびきが発生します。

もう1つは、あお向けで長時間眠れるようになったためです。あお向けは、他の姿勢よりも気道を狭くしますので、いびき・無呼吸も発生しやすくなります。

対策法

○狭くなった気道を広げる → 太った人は減量する

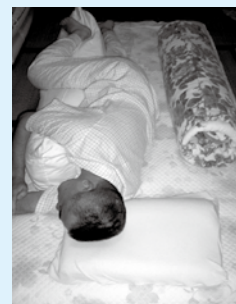
気道が遺伝的に狭い人も少なくありませんが、太った人は、気道の周囲にも脂肪がついて、いびき・無呼吸の原因になります。

○深酒をしない、睡眠薬は使わない

飲酒（特に深酒）や睡眠薬は、筋肉の弛緩効果を高めますので、いびき・無呼吸を悪化させます。睡眠薬の使用に関しては、主治医に相談しましょう。

○あお向けで寝ない→横向きで寝る

横向きやうつ伏せで寝れば、いびき・無呼吸は軽減します。横向きで寝る時は右図のような太めの抱き枕を使うと良いでしょう。



これらの対策法を行っても、いびき・無呼吸が続く人は、医学的な検査や治療が必要になります。第1報（広報かさま4月号）、第2報（同6月号）に掲載された連携医科、歯科施設に相談しましょう。

【問合せ】健康増進課（友部保健センター内）TEL0296-77-9145

笠間市ホストファミリー登録者を募集します!

■ホストファミリー登録制度って、なに？

国際交流を目的に笠間市を訪れる外国人の支援と、国際交流の推進を図ることを目的としてホームステイの受入れを希望する市民の方に、ホストファミリーとしてあらかじめ登録していただき、外国の方がホームステイの利用を希望した場合に、この登録家庭を紹介する制度です。受入れ家庭のサポートは市が行います。

■どんな外国の方が来るの？

ご紹介するホームステイ利用者は、原則としてJICA等、笠間市に関係のある団体から市へ依頼や紹介があった外国人のみです。

■受入期間（ホームステイ利用期間）は？

原則として日帰りから2週間以内の短期滞在となります。

■だれでも登録ができるの？

笠間市に在住の方で、あたたかく受入れができる家庭であれば、外国語ができなくても大丈夫です。

ホームステイのために提供できる部屋をご準備ください。
*ホームステイ受入れに伴う基本的な費用（食費、光熱費等）は、原則として受入れ家庭に負担していただきます。なお、必要な費用の補助として、依頼元団体等から謝礼をお支払いします。

■申込み・問合せ

「笠間市ホストファミリー登録申込書」を市民活動課まで提出してください。

登録申込書様式や詳細については、笠間市公式ホームページ（トップページ⇒「ホストファミリー」で検索）をご覧ください。ただか、お問い合わせください。

【問合せ】市民活動課（内線133）