



千葉 伸太郎

医療法人愛仁会太田睡眠科学センター／  
東京慈恵会医科大学耳鼻咽喉科学教室

「おおきないびきで、ぐっすり眠る」豪快な男性の印象でしょうか？なんとなくほほえましいイメージがあるようです。しかしながら、いびきには注意すべきものがあることは皆さんご存知だと思います。

そう例えば「睡眠時無呼吸」大きないびきといびきの間に息が止まり全身と脳への負担が大きい病気です。一方、小さなお子さんもいびきをかきます。口をあけ、よだれとともにかく小さいいびきは、なんともかわいらしい印象、じつはこのようなほほえましいイメージとは程遠い負担が小さい体にかかっていることがあります。

小さいお子さんや若い女性でも、注意すべき「いびき」があることを皆さんにもこの講座で知っていただき、ご家族、ご友人にも教えてあげてください。