



いびきをかくのはどうして

いびきは、息をするときに出る音

いびきというのは、息をするときに出る音です。空気がのどや鼻の穴を通るときに、のどや鼻の穴の内側の、ねん膜という湿ったうすい膜をふるわせるため、音が出るのです。

いびきをかいているときは、たいてい口をあけ、あお向けに寝ています。すると、のどちんこ（口蓋垂）のきん張がゆるみ、舌もどのおくのほうへ引っこむので、のどの空気の通り道がせまくなります。そこを、空気がいきおいよく通るため、のどちんこや、のどのねん膜をふるわせ、それが口や鼻の穴にひびいて、大きな音を出すのです。

また、何かの理由で、鼻の穴やのどのおくが、はれてせまくなっている場合にも、同じようなしくみで、大きな音のいびきをかきます。

いびきをかきやすいのは

いびきは、ねむりの深いときに大きく、浅いときにはあまりかきません。

太っている人は、のどがせまくなっているので、よく、いびきをかきます。また、鼻の悪い人も、寝ているときに口をあけて息をするので、よく、いびきをかきます。

（監修・保志 宏）

