



どんな人が、いびきをかきやすいの

太っている人や、鼻の悪い人がいびきをかきやすい

いびきは、ねむりの深いときにかくことが多く、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ため、よく、いびきをかきます。また、鼻やのどが、病気などで悪い人も、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。

そして、とくに、いびきをかきやすいのは、とてもつかれているときや、大人の人の場合には、お酒を飲んで寝たときです。

いびきをかくのは

いびきというのは、息をするときにでる音です。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、舌もものどのおくの方へ引っこむので、のどの空気の通り道がせまくなります。そこを、空気が勢いよく通るため、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、鼻の病気など、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。

（監修・保志 宏）

息をするとき

