いびきにご用心

寝ているときに息が止まってる?!

これらの症状は睡眠時無呼吸症候群からくるものかもしれません。

無呼吸（10秒以上）
低呼吸
↓
血中酸素濃度の低下
↓
心臓・血管に負担がかかる（いつも以上に動かそうとする）
↓ 長期化すると
併発
高血圧
動脈硬化
心疾患
脳血管障害
糖尿病など

医学的には無呼吸が一晩（7時間の睡眠中）に30回以上、または1時間に5回以上あれば睡眠時無呼吸とされます。治療には、寝ている間にマウスピースや装置をつけたり、気道を塞いでいる原因（扁桃、軟口蓋）を切り取る手術をします。

寝ている間に
・いびきをかく ・いびきが止まり、大きな呼吸とともに再びいびきをかきはじめる ・呼吸が乱れる、息苦しさを感じる ・むせる ・呼吸が止まる ・何度も目が覚める（トイレに起きる） ・寝汗をかく
起きたときに
・口が渇いている ・ズキズキと頭痛がする ・すっきり起きられない ・熟睡した気がしない
起きているときに
・強い眠気がある ・常にだるい ・集中力が続かない

中医学では、原因を次のように分類します。

水腫症	むくみがある、手足や顔などの局部、全身でさらに分けられる、だるい、舌に歯の痕がある など
肝気鬱血	ストレスが強い、ため息が多い、月経不調、急に太った など
胃気上逆	しゃっくり、吐き気やげっぷがよくある、胸やけすることが多い など
肺気逆	咳、胸が苦しい、呼吸困難、のどの不快感、ぜんそくがある、痰がよく出る など
舌が気道を塞ぐ場合	
脾気虚	日中眠たい、胃腸虚弱、軟便、うつ、めまい、やせているあるいは太っている
中気下陥	脾気虚の進んだ状態、慢性下痢、過度なダイエット、下っ腹が出ている など

上の四つは痰飲が関係していると考えられます。痰飲とは、体内の過剰な体液です。食生活が乱れていたり、水分を摂りすぎたり、ストレス、寝不足、肥満、加齢などで引き起こされます。また、やせ型で元々骨格が小さい人や顎が小さく構造上気道が奥まっている人も、なるべく早め塞がれやすいです。のケアが大切ですよ〜

つぼ(うち)のツボ

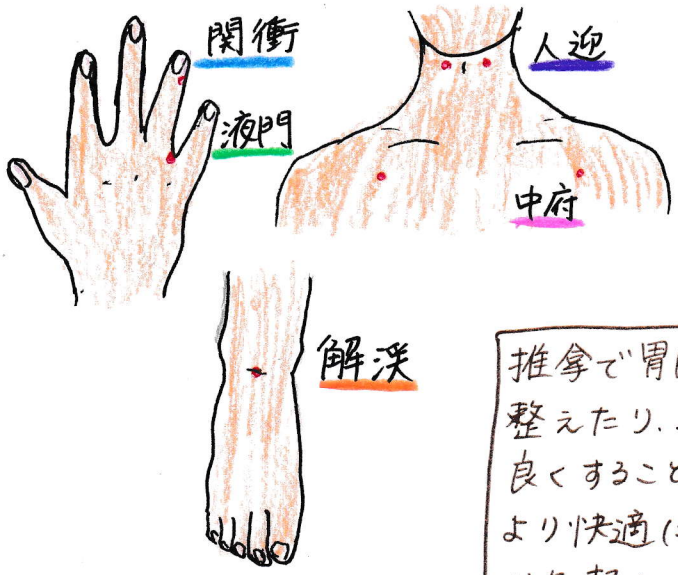
関衝(かんしょう) 薬指の小指側の爪の生え際より3mm程度下のくぼみ

液門(えきもん) 水かきを反対の手の指で挟む感じです
手の甲側、薬指と小指の間の水かきの上のくぼみ

中府(ちゅうふ) 鎖骨の下を外側に向かってたどり、止まるところから指1本分下。

人迎(じんげい) 喉仏の両外側へ指2本分
大きくつかんで優しく左右に揺らします

解渓(かけい) 足首前側、足首を曲げたときにできるシワの上で、2本の腱の間のくぼみ



日常生活で気をつけること

- 胃腸の調子を整える
  舌が気道を塞ぐのは、"気"の固摂(こせつ)作用という、臓器を定位置にとどめる働きが低下しているから。その"気"を作りだしている胃腸をケアすることで舌の落ちこみを改善します。
- 横向きに寝る。
  舌が喉に落ちこまないように、まずは横向きに寝てください。
- 7~8時間まとまって寝る。
- 飲酒・喫煙は症状を悪化させるので控える。
- 肥満と言われている人は、まず痩せる。
- いつも口を開けて呼吸する子どもは要注意。
  骨格の発達が悪く、気道が狭くなりやすいです。

推拿で胃腸の調子を整えたり、巡りを良くすることで、より早くより快適に！
お気軽にご相談くださいませ。

食材

むくみには
はと麦、黒豆、瓜類(ただし、冷やす性質があるので温める作用のものと一緒に摂る)
山芋、鶏肉、生姜
ねぎ、にらなど

ストレスが強い人には
柑橘類、香味野菜、大根、そばなど

胃腸の働きを整える
かぶ、大根、キャベツ、じゃがいも、山芋、りんごなど

かんたん薬膳♪

黒豆入り梅ご飯

材料(2合分)

米	2合
黒豆	ひとつかみ
梅干し	2個

1. 米は洗って炊飯器に入れ、2合分の水を加え、30分以上浸しておく
2. 梅干しは種をとり除き、荒めにちぎる
3. 黒豆をさっと洗ってからフライパンで香ばしくなるまで弱火で煎る
4. 炊飯器に梅干し、黒豆も入れ、普通に炊く。
5. 炊き上がればよく混ぜる。