

快眠の作法

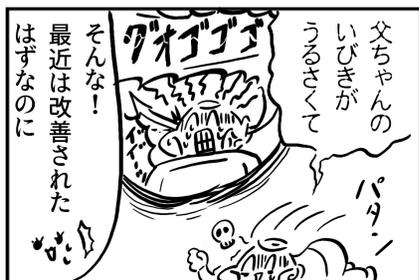
第24号
2022/01/17

Q

イビキがうるさいって言われるけど、一人で寝れば問題ないよね？

A

慢性的なイビキは健康に害を及ぼします。改善した方が良いでしょう。



うるさいイビキの裏には怖い病気が隠れているかもしれません

家族や友人から「イビキがうるさい」と指摘されて「じゃあ一人で寝る」となっていないですか？周りはそれで助かりますが、あなた本人の問題解決にはなっていません。

イビキは気道が狭まることで発生するため、睡眠中の呼吸が不足している可能性があります。それによって酸素が不足すると脳と心臓に負担がかかり、日中の眠気、倦怠感、頭痛が引き起こされます。

イビキの改善には呼吸がしやすくなる横向き寝を試してみてください。それでも上手くいかないようなら一度医療機関に相談することをお勧めします。イビキを甘く考えないようにしましょう。



※参考文献 『成功する人ほどよく寝ている』 前野博之 講談社
『睡眠メソッド100』 三橋美穂 株式会社三笠書房 など

編集後記

「初笑い」というには、いくぶん遅いようですが、

「笑い」ほど健康に良いものは無いでしょうから、お勧めの落語をご紹介します。

富山を代表する芸人「立川志の輔」さんの「みどりの窓口」です。

(YOU TUBEで、【志の輔 みどりの窓口】と検索するとご覧になれます。)

「落語なんて興味ないよ」、という方も、大笑いされること間違い無し！です。

「YOU TUBEって、どこに売ってるんだ？」という方は、隣の人にでも聞いて下さい。

‘超’寝具店ヌノヤ(株式会社布屋商店)代表取締役社長 布谷剛