

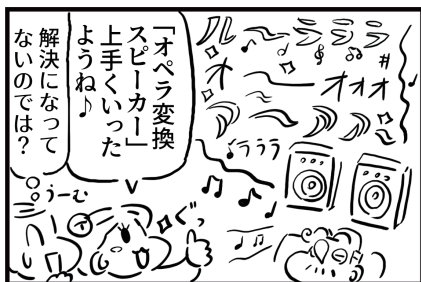
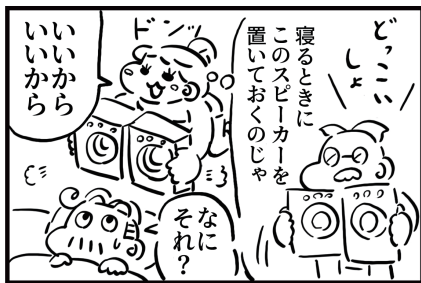
快眠の作法

Q

イビキがうるさいと家族に指摘されました。何か改善方法はありませんか？

A

呼吸の仕方に気を付ける、口周りの筋トレ等により徐々に改善していくのがおすすめです。



慢性的なイビキは健康に様々な害をもたらしますので早めの対策を！

イビキといえば大きな音が真っ先に思い浮かびますが、周りへの騒音だけでなく、不健康の兆候でもありますので、家族に指摘された時は早めの改善を目指しましょう。イビキは睡眠中にのどの筋肉が弛緩したり舌が落ち込むことで気道が狭まることで発生するため、睡眠中に酸素が不足しやすくなり脳や心臓に負担がかかる結果、睡眠不足や日中の眠気、倦怠感につながります。

イビキは睡眠中に口呼吸をしたときに起こりやすいので、鼻呼吸を習慣付けたり舌など口周りの筋肉を鍛えるトレーニングを続けることによって改善することができます。また、今夜からすぐイビキの改善をしたい方は気道が締まりにくくなる横向きでの睡眠をお試しください。



編集後記

新年早々、我々富山県民にとっては、ビッグニュース！

米ニューヨークタイムズ紙「世界の行くべき52の旅先2025年」の30番位に富山市が選ばれました。（日本からは、38番位の大阪市との2市のみの選出。）

白エビ、寒ブリ、ホタルイカ、ますの寿司…と、食の魅力はモチロンですが、快晴の冬に見られる雨晴海岸からの立山連峰の絶景も、是非ご覧いただきたいものです。

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