

鼻づまりと睡眠時無呼吸

－ 鼻づまりの功罪 －

2011年3月

鼻がつまると睡眠時無呼吸が悪化しますか、という質問を受けます。いびきや無呼吸の原因は口の奥の口腔咽頭というところにありますので、鼻づまりがその直接の原因になることはありません。しかし、吸気は鼻から流れ込みますし、呼気は鼻へ流れ出ますので、まったく無関係ということはありません。

では鼻づまりの睡眠時無呼吸への影響をどのように調べるのでしょうか。

その方法のひとつは、シーパップの風圧が鼻づまりのある時とない時でどれだけ変化するかを調べるのです。シーパップを使っていない人のために説明しますが、シーパップとは第二世代の治療法で、いびきや無呼吸の原因となる軟口蓋（のどちんこ）や舌を鼻から流した空気の風圧で押し広げて治療する方法です。無呼吸が悪化すると自動的に風圧が増加しますので、それで鼻づまりの影響を知ることができます。川崎市の太田総合病院耳鼻科の千葉先生の研究では、鼻づまりでシーパップの風圧が1 hPa 増加することがわかりました。そもそもの風圧が大きい人は1 hPa くらい増えても大したことはありませんが、風圧が小さい人にとっては問題になることもあります。

一方、鼻づまりは悪いばかりではありません。それは、鼻づまりでつまった鼻から息をはくと、シーパップと同じ原理で口腔咽頭の気道が拡大していびきや無呼吸を軽くするのです。しかし、多くの人は鼻づまり（呼気時の気流抵抗）に負けて口から息をはいてしまいますので、せっかくの効果が発揮されません。鼻づまりの時こそ、頑張って鼻呼吸をしましょう。