

# セイルエフェクト

睡眠時無呼吸症候群をとりまく病気

2011年8月

今回は軟口蓋のカモメについて解説しましょう。軟口蓋の下面（口側の面）には飛行機の翼のように軟口蓋の上面と下面の気流の差で揚力が発生します。発生した揚力は軟口蓋を押し上げ気道を狭くする、これが、軟口蓋が原因となるいびきの発生メカニズムです。軟口蓋の揚力は、翼の上下面の長さに差が大きいほど、すなわち軟口蓋断面のカーブが強いほど、大きくなります。そして、飛行機が着陸する際にフラップを延ばして揚力を増すように、軟口蓋が長いほど揚力が大きくなります。

さて、睡眠中に口から「プフ、プフ」と息を吐く人、このような人の軟口蓋は「カモメが飛んだ」状態（写真）、専門的にはセイルエフェクト（帆効果）と言い、いびきをかき始める前兆です。鼻からの吸気が通っても、呼気は鼻に抜けないで口に洩れる状態です。鼻に呼気が回らないことで鼻が詰まりやすくなったり、口呼吸をしなければならなくなったりすると、いよいよ睡眠時無呼吸症候群に近づくことになります。

セイルエフェクトの原因は軟口蓋の弛んで伸びた粘膜ですので、レーザーの手術で切除が可能です。口呼吸が始まる前に切ってしまうば効果もいいし、無呼吸症候群の予防にもつながります。

