

枕の高さで、脳卒中に！

(2024年4月)

江戸時代の社会では、身分制度が厳格で、枕の高さも上流階級の人々はより高い枕を使っていました。一方、庶民の枕は低く、低い枕で頭を低くして、上流階級との身分差を示していたと言われていました。そして、高い枕を使うことで、血流が良くなり、頭痛や肩こりなどの症状を軽減し、呼吸がしやすくなり、睡眠の質が向上すると考えられていました。

しかし、現代の考え方は少し異なってきています。注目すべきは、脳を栄養する椎骨動脈（ついでつどうみやく）です。この動脈の狭窄、閉塞、解離により、脳梗塞や脳出血、クモ膜下出血を引き起こすことは有名で、動脈解離の頻度は大動脈に次いで大きいと知られています。

最近、国立循環器病研究センターから、脳卒中の原因の一つである特発性椎骨動脈解離は、枕が高いほど発症率も高く、「殿様枕症候群」という新たな疾患概念が提唱されました（European Stroke Journal）。この研究では、高い枕と椎骨動脈解離の関連性について、首の屈曲が全体の3割程度を媒介し、寝返りなどの際の頸部の回旋が加わることで、発症に関連する可能性が示唆されています。

枕の高さと上気道の関連を研究している私たちにとって、高すぎる枕の害は気道を狭窄させて無呼吸を引き起こす点で大いに納得できます。しかし、それだけで低い枕が良いと断定し、推奨することはできません。というのは、低い枕は首を伸展させ気道の開存性を高める一方で、舌骨を相対的に下げて嚥下を障害し誤嚥のリスクを高めるからです。

安全な枕の高さを決定する際には、頸椎のアライメント、気道径、舌骨の高さを考慮することが重要となります。これらは、椎骨動脈解離、睡眠時無呼吸、誤嚥を減らすために必要な要素なのです。

