

横向き寝でいびき少なく

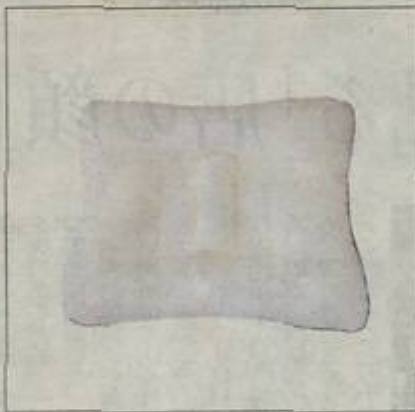
パトスの「いびき枕 グースト」

睡眠中のいびきを軽減する「いびき枕 グースト」。

肥満などが原因で、鼻の入り口から声帯までの空気の通り道(上気道)が狭められると、呼吸時の空気抵抗によって摩擦音が発生する。これがいびきだ。特に、あおむけに寝ることで重力の作用で気道がより狭められ、いびきをかきやすくなる。

新製品は、いびきを比較のかきにくくなるという横向き寝＝側臥位(そくがい)に自然に導く機能を持った枕。サイズは縦40cm×横50cm。中央部に縦に山型のふくらみを設けており、頭を乗せると自然に左右どちらかに向くようになっている。結果的に気道が開き、いびきを軽減して熟睡できるという。

上辺と下辺は高さを変えており、



好みで選べる。左右の窪み部分に小袋を詰めれば、通常の枕として使用できる。内部には軟質ポリエチレンパイプを詰めた。価格は8925円。

発売元はパトス(東京都新宿区、☎0120・814176)。

この一品

＜担当者から＞

いびきの原因にも様々あり、一番は肥満。太った人は気道周辺の肉づきもよくなり、重力によって気道が狭くなるからだ。ほかに先天的に下あごが後退した人、口蓋垂(こうがいすい、のどちんこ)の長い人、さらに鼻に病気がある人にも多い。

いずれにしても、いびきをかき続けると周囲への迷惑だけでなく、睡眠時無呼吸症候群につながる恐れもあり、専門医も早急な改善を勧めている。この枕はもともと、夫のいびきを心配した埼玉県在住の主婦が考案した。自分で意識したり、人の手を借りたりしなくても、自然に側臥位をとれるのが売り物。いびきに悩む人はぜひ試してほしい。

(広報担当の桜井洋介さん)