

今月の健康チェックポイント

Điểm lưu ý tháng này

あなたは大丈夫？Bạn có ổn không?

寝ているときにかくいびきとは？ Ngáy khi ngủ là gì?

「いびきがうるさい！」と指摘されたことや、自分のいびきで起きたことがある人もいます。いびきのメカニズムや原因、自分でできる対策方法などについてお話しします。

Có lẽ cũng có người từng bị nhắc nhở rằng “Ngáy ồn quá!” hoặc từng tự mình tỉnh giấc vì tiếng ngáy của bản thân. Ở đây sẽ nói về cơ chế và nguyên nhân của ngáy, cũng như các biện pháp đối phó có thể tự thực hiện.

「いびき」はなぜ起こるのでしょうか？ Vì sao lại “ngáy”?

いびきには、のどが原因で起こるものと鼻が原因で起こるものの2種類あります。

Ngáy có hai loại: loại do họng gây ra và loại do mũi gây ra.

のどが原因で起きる場合は、眠っているときに舌を支える筋肉の力が抜けてのどの空気の通り道である気道を舌がせばめ、狭くなった部分に空気が通過するため、のどが振動していびきをかきます。

Trường hợp do họng: Khi ngủ, cơ nâng đỡ lưỡi mất đi sức căng, lưỡi làm hẹp khí đạo – là đường không khí đi qua cổ họng. Không khí đi qua phần bị hẹp này khiến cổ họng rung lên và phát ra tiếng ngáy.

鼻が原因で起こる場合は、かぜや鼻炎で鼻が詰まっている状態、また、鼻の中央を仕切る骨が曲がっていたり、鼻炎で鼻の粘膜が腫れていると、鼻の中の空気の通り道が狭くなり、鼻いびきをかくようになります。

Trường hợp do mũi: Khi bị cảm lạnh hoặc viêm mũi khiến mũi tắc nghẹt, hoặc khi xương ngăn giữa sống mũi bị vẹo, hay niêm mạc mũi bị viêm, sưng lên, thì đường không khí trong mũi bị thu hẹp lại, gây ra hiện tượng ngáy bằng mũi.

「いびき」と言っても軽いものから重度のものまで、状態はさまざまです。

自分の状態を把握するためには、自分のいびきが喉と鼻のどちらで起こっているのかを確認することが重要です。

Ngáy có nhiều mức độ, từ nhẹ đến nặng. Để nắm rõ tình trạng của mình, việc xác nhận xem ngáy xuất phát từ họng hay mũi là điều quan trọng.

1. いびきの種類 1. Các loại ngáy

「一過性のいびき」と「習慣性のいびき」の2種類に分けられます。

Có thể chia ra làm 2 loại: “ngáy nhất thời” và “ngáy mang tính thói quen”.

1)一過性のいびきについて 1)Về ngáy nhất thời

普段いびきをかかないのに、突発的にいびきをかく場合があります。それが、一過性のいびきです。主な原因としては、風邪や花粉症、疲労、ストレス、飲酒などがあげられます。特に疲れているときや、深酒をしたときにだけいびきをかくという人はこのタイプの可能性が高いです。

Dù bình thường không ngáy, nhưng có khi đột ngột phát sinh ngáy – đây gọi là ngáy nhất thời. Nguyên nhân chủ yếu: cảm lạnh, dị ứng phấn hoa, mệt mỏi, căng thẳng, uống rượu. Đặc biệt những người chỉ ngáy khi rất mệt hoặc sau khi uống nhiều rượu thuộc nhóm này.

いびきの原因がわかっているので、原因を取り除けばいびきは自然と治ります。原因が一時的なので、問題が改善されれば健康や睡眠の質に影響を与えることも少なく、朝起きたときも割とスッキリ目覚められます。

Vì nguyên nhân của ngáy đã rõ, nếu loại bỏ nguyên nhân thì ngáy sẽ tự nhiên biến mất. Do nguyên nhân chỉ mang tính nhất thời nên khi vấn đề được cải thiện, sức khỏe và chất lượng giấc ngủ cũng ít bị ảnh hưởng. Buổi sáng thức dậy cũng thường tỉnh táo, sáng khoái.

〈原因〉〈Nguyên nhân〉

・喫煙 ・Hút thuốc

喫煙は、鼻やのどの粘膜に炎症や腫れ・むくみを発生させるので、気道を狭めます。

Hút thuốc: gây viêm, sưng, phù nề ở niêm mạc mũi và họng, làm hẹp khí đạo.

・アルコール ・Các chất có cồn

のどの筋肉を緩ませるので、空気の通り道を狭くします。

Làm giãn cơ vùng họng, khiến đường thở bị hẹp.

・仰向け寝 ・Nằm ngửa khi ngủ

重力によって舌の筋肉が緩んで落ち込み、のどの空気の通り道を狭くします。

Trọng lực làm cơ lưỡi chùng xuống, rơi về sau, làm hẹp khí đạo.

・睡眠薬の服用 ・Sử dụng thuốc ngủ

睡眠薬はアルコールと同じように、全身の筋肉を緩ませ空気の通り道を狭くします。毎日睡眠薬を服用するといびきを助長して眠りを浅くする可能性があります。できれば、睡眠薬に依存しない(たまに飲むくらい)の方法を見つけてください。

Giống như rượu, thuốc ngủ làm giãn cơ toàn thân, khiến đường thở bị hẹp. Uống thuốc ngủ hằng ngày có thể làm ngáy nặng thêm, giấc ngủ nông đi. Nên tìm cách hạn chế phụ thuộc thuốc ngủ (chỉ thỉnh thoảng dùng).

・口呼吸の睡眠 ・Ngủ thở bằng miệng

睡眠中に口呼吸になると、のどの筋肉が緩んで空気の通り道を狭しいびきにつながります。口呼吸することで、口の中の水分が蒸発して乾燥するので、いびきの音が大きくなる要因にもなります。

Khi ngủ mà thở bằng miệng, cơ họng giãn ra làm hẹp khí đạo, dẫn đến ngáy. Hơn nữa, việc thở bằng miệng khiến khoang miệng bị khô do bốc hơi nước, làm tiếng ngáy to hơn.

2)習慣性のいびきについて 2)Về ngáy mang tính thói quen

習慣性のいびきは、寝ているときに常に大きないびきをかきます。原因は生活習慣や病気です。

Ngáy thói quen là loại ngáy lớn, phát sinh thường xuyên trong lúc ngủ. Nguyên nhân đến từ thói quen sinh hoạt hoặc bệnh lý.

寝ている間いつもいびきをかいているため、熟睡できず、朝起きたときもスッキリしません。熟睡できないので、集中できない、ミスが増えトラブルになるなどの影響が出たり、運転中の事故につながることもあります。

Vì ngáy xảy ra liên tục khi ngủ nên không thể ngủ sâu, buổi sáng dậy không cảm thấy sảng khoái. Không ngủ sâu còn dẫn đến buồn ngủ dữ dội vào ban ngày, gây mất tập trung, dễ sai sót, gặp rắc rối, thậm chí dẫn đến tai nạn giao thông khi lái xe.

<原因> <Nguyên nhân>

・肥満 ・Béo phì

肥満になると首や気道のまわり、舌に脂肪がつき空気が通る道が狭くなり、いびきの原因となります。

Mỡ tích tụ quanh cổ, quanh khí đạo, ở lưỡi, khiến đường thở hẹp lại và gây ngáy.

・アジア人の骨格の特徴(太くて短い首・小さいあご)

・Đặc điểm xương của người châu Á (cổ to và ngắn, cằm nhỏ)

アジア人は、欧米人と比べて首が太くて短くそしてあごが小さいなどの骨格の特徴があります。仰向けになった時に舌が喉の奥に落ち込みやすくなるので、痩せ型であってもいびきをかく可能性は十分にありすし、少しの肥満でも首周りに脂肪がつきやすいため、気道が狭くなって習慣性いびきにつながりやすくなります。

So với người Âu – Mỹ, người châu Á thường có cổ to, ngắn và cằm nhỏ. Khi nằm ngửa, lưỡi dễ rơi vào sâu trong họng. Vì vậy, ngay cả người gầy cũng có thể ngáy, và chỉ cần hơi thừa cân thì mỡ quanh cổ dễ tích tụ, khiến khí đạo hẹp, dẫn đến ngáy thói quen.

・加齢 ・Lão hóa

中高年になると、舌や喉の筋力が衰えて気道を広く保つ力が弱まるため、いびきをかきやすくなります。

Khi bước vào tuổi trung niên, cơ lưỡi và cơ họng suy yếu, khả năng giữ khí đạo rộng giảm, dễ gây ngáy.

・閉経による女性ホルモンの低下 ・Giảm hormone nữ do mãn kinh

閉経に伴い筋肉が緩みやすくなり、いびきを防ぐ効果が弱くなるためです。

Khi mãn kinh, cơ dễ giãn, hiệu quả ngăn ngừa ngáy yếu đi.

2. いびきセルフチェック 2. Tự kiểm tra ngáy

*1 つでも当てはまっている場合は、いびきをかいている可能性が高いです。

*Nếu có ít nhất một mục đúng với mình, khả năng cao là bạn bị ngáy.

☐ しっかり寝たはずなのに昼間眠くなる

☐ Dù đã ngủ kỹ nhưng ban ngày vẫn buồn ngủ

☐ 眠りが浅いと感じている

☐ Cảm thấy giấc ngủ nông (ngủ không sâu giấc)

☐ 注意力や集中力が続かない

☐ Khó duy trì sự chú ý, tập trung

☐ 寝ても疲れが取れない

☐ Ngủ dậy mà vẫn mệt mỏi

☐ 朝起きたときに口が乾いている

☐ Sáng dậy thấy miệng khô

☐ 鼻がつまりやすい

☐ Dễ bị nghẹt mũi

☐ 高血圧と診断されている

☐ Được chẩn đoán cao huyết áp

☐ 肥満を指摘されている

☐ Bị nhắc là thừa cân

3.いびきの対策 3.Biện pháp đối phó ngáy

- ・横向きやうつ伏せで寝る、抱き枕を使う、枕の高さを調節する
(気道を確保することでいびきを軽減)
- ・Ngủ nghiêng hoặc nằm sấp, dùng gối ôm, điều chỉnh độ cao gối
(giúp giữ đường thở, giảm ngáy)
- ・ロテープを貼る(口を閉じることで自然な鼻呼吸ができる)
- ・Dán băng dính miệng (để miệng khép lại, thở bằng mũi tự nhiên)
- ・鼻テープで鼻腔を拡げる(鼻づまりが原因の場合、鼻の通りが良くなる)
- ・Dùng miếng dán mũi để mở rộng khoang mũi (khi nguyên nhân là nghẹt mũi)
- ・顔面の筋肉のエクササイズ(口周りの筋肉を鍛える)
- ・Tập cơ mặt (luyện cơ quanh miệng)
- ・マウスピースやマウスガードを装着する
- ・Đeo máng ngậm miệng (mouthpiece / mouthguard)
- ・アルコール摂取を控える
- ・Hạn chế uống rượu
- ・肥満の人はダイエットをする
- ・Người béo phì thì giảm cân

風邪やストレス、深酒など原因が一時的なものであれば、その原因を取り除けば自然といびきは治る場合が多いです。習慣的にいびきをかき場合は、専門医による診断と治療が必要な場合があるので、なるべく早い受診を心がけましょう。

Nếu nguyên nhân ngáy chỉ mang tính nhất thời, như uống nhiều rượu, thì chỉ cần loại bỏ nguyên nhân, ngáy sẽ tự nhiên biến mất. Nhưng nếu ngáy mang tính thói quen thì có khả năng cần đến chẩn đoán và điều trị chuyên khoa. Vì vậy, hãy cố gắng đi khám sớm.