

顎と舌のバランス

睡眠時無呼吸症候群をとりまく病気

2010年8月

七月号に引き続き、いびき症の原因について解説します。先回は顎の位置や形を説明しました。今回は顎の大きさと舌とのバランスの説明です。顎が小さい人（図の右）は舌の大きさが正常でも気道が狭窄して発病します。一方、顎が正常でも舌が大きい人（図の左）も気道が狭窄して発病します。

さて、焼き肉屋さんで「たん（舌のことです）」を観察してみてください。特に美味しい舌の付け根の芯たんという部分は、赤身の肉（筋肉）の隙間に脂肪がたっぷり着いています。この内臓脂肪が舌を大きく肥大させ、肥大した舌は前方へはみ出して二重顎、後方へはみ出して気道狭窄を引き起こします。幸いなことに、ダイエットの効果がやすいのは内臓脂肪ですので、スリムな舌を目指してダイエットしましょう。体重減少の目安は、その人の顎の大きさや形によって異なります。

