家庭でもできる
いびき改善／克服完全マニュアル

いびきを元から絶つ１日１０分ミラクルテクニック

いびきレスキューの会

著作権について

「いびき改善／克服完全マニュアル -
いびきを元から絶つ１日１０分ミラクルテクニック」
（以下マニュアルと表記）は著作権法で保護されている著作物です。

このマニュアルの著作権はAS Marketing Australia
（エイエス マーケティング オーストラリア）
（以下、弊社と表記）に属します。

従いまして、あなたはマニュアルに記載されているいかなる情報をも、
事前に書面にて弊社の許可を得ずして、そのコンテンツの一部、または
全部を複製、転載することを一切禁じます。

コピー、ビデオや電子メディア、メール、メールマガジン等での
複製、転載及びインターネット上での公開、オークションなどでの
転売も禁止致します。

**もしそのような疑いがあった際は、弊社の国際弁護士から
法的な措置を取るべくご連絡することをご承知下さい。**

その他

1.本マニュアルによって、いかなる損害が発生しましても
弊社は一切の責任を負いません。

2.本マニュアルで記載されている情報は医療行ために準ずるものでは
ありません。
自己の責任にてご利用下さい。

目次

ご挨拶 - ４

前書き - ６

いびきの恐ろしさとは？ - １３

人間バキュームと言われた私の過去 - １７

あなたのいびきの原因は？ - ２６

いびき改善方法　その１（生活環境／ライフスタイル改善編） - ３０

いびき改善方法　その２（睡眠時工夫編） - ４３

いびき改善方法　その３（家庭で簡単にできるトレーニング編） - ４９

モチベーション及び注意点 - ６１

最後に - ６５

ご挨拶

はじめまして。

「いびきレスキューの会」の斎藤と申します。

当マニュアルをご購読頂き、誠にありがとうございます。

いびきは病気などと違い、痛みなどの症状や生命に直接関わる
性質のものでないので、その改善、治療に於いてどちらかと言うと
軽視されています。

いびきをかいている本人の意識に於いての意味です。

多くのケースは、一緒に眠るパートナーの睡眠が妨害され、
問題がクローズアップされることで、ようやくなんとか音を出さないように
と市販のいびき防止グッズを試すというのが一般的ではないでしょうか？

実際いびきをかくという行ためが可愛らしい、愛嬌のある行ためとも
捉えられている感もあります。これも度によりますよね。

このマニュアルを手にしたあなたは、あなたとパートナーの健康のために
少なくとも真剣にいびきを改善しようと前向きな姿勢の方だと思います。

人間は一生の３分の１は睡眠に時間を当てています。
人により必要な睡眠時間は異なります。
一般的には７、８時間が理想的な睡眠時間と言われています。

もっとも重要なのは時間もありますが、その７、８時間が
どれだけ妨害なく、深く眠れているかなのです。

つまり睡眠の質です。

人間が生きていく上で質の高い睡眠は
毎日の精神及び肉体のエネルギー補給のために
とても重要なことです。

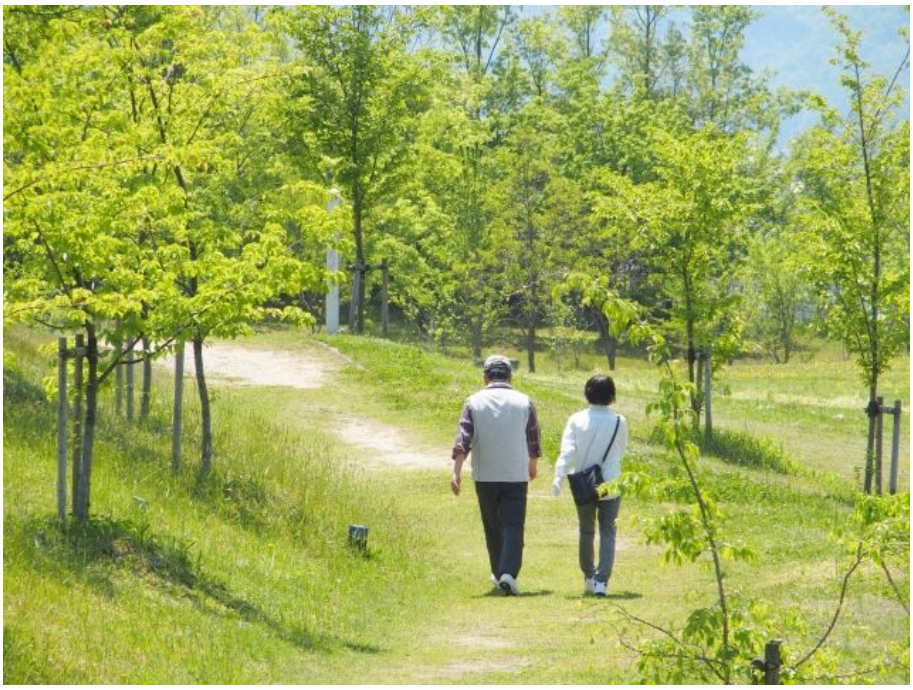
いびきをかいていると熟睡しているような錯覚を持たれているのでしたら
今すぐぜひその認識を捨てて下さい。

実は全くその逆ですから。

いびきをかく人はいびきを治さない限り、健康な睡眠を得ているとは
言えません。

そしてこのマニュアルに書かれていることを、ぜひ最低でも２、３回は
読んで頂き、あなたとあなたのパートナーのためにも今すぐぜひ行動に
移されることを願っております。

いびきはあなた次第で改善可能です！



前書き

いびきを習慣的にかく人の数は日本では**2,０００万人**とも言われています。
すごい数ですよね。

そのうちの**約１割の２００万人**が睡眠時に呼吸が一瞬ストップする
”睡眠時無呼吸症候群 (SAS-Sleep Apnea Syndrome) ”患者です。

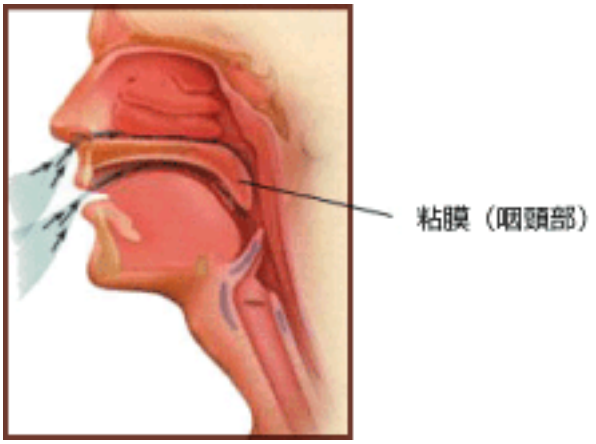
いびきを病気と受け止め、真剣に改善に取り組めば、あなたの健康にも
またあなたの周りの迷惑を我慢しているご家族にも幸せをもたらします。

今まで自分のいびきは自分には聞こえませんので、どれだけ周りに
迷惑をかけていたか判らない部分もあるのではないでしょうか？

しかし、前向きに取り組めば私のように克服することが可能です。

すでにご承知の通り、いびきは空気を吸込む通り道
（上気道または気道）が邪魔されて、それにより口蓋垂（のどちんこ）の
横の粘膜が振動することで起こります。

のどの奥、咽頭部分は骨などもないので、柔らかく、特に睡眠時
リラックスするとすぐに緩みがちになりやすいのです。



気道が塞がれることでより大きな空気抵抗の中、
呼吸をしなければならないので、実際はスムーズに呼吸がされていません。
脳にも酸素が十分行き渡りません。

恐ろしいことに、いわゆる**酸欠状態**です。

そのため、睡眠中眠りがとても浅くなります。

日中激しい眠気が襲ってきて、電車などの乗り物ですぐ眠ったり、
車を運転中、会議中、お昼ご飯の後などに激しい睡魔に襲われる人は、
いびきのせいで実は熟睡できていない可能性があります。

ぜひご注意下さい。

いびきをかいている時は主に口呼吸をしているので、
前述のように脳にも酸素が上手く供給されず、
朝起きたら疲労感があるのが特徴です。

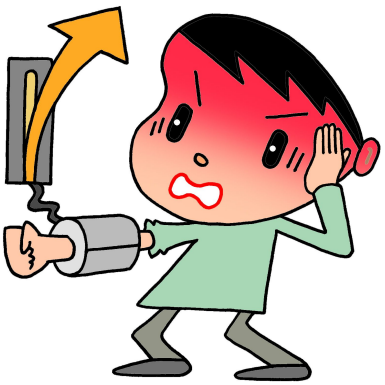
疲労感だけならよいのですが、高血圧などの症状を招きます。

実際いびきをかく人はかかない人に比べ、**高血圧は約２倍、**
脳卒中になると約４倍というデータです。

さらに呼吸が止まる”睡眠時無呼吸症候群(SAS-Sleep Apnea Syndrome)”などを引き起こす大変恐いものなのです。

アメリカでは約１,８００万人も患者がいます。
４万人が毎年亡くなるそうです。

睡眠中の突然死のリスクを減らすためにも、
ぜひここで真剣にいびき改善に取り組んで
下さい。



いびきはご承知の通り、周りの人が睡眠不足になり、
大切な人間関係にまで影響をもたらします。

あなたの周りの奥様、旦那様、彼氏、彼女、お友達、同僚などの
貴重な睡眠を妨害しています。

睡眠は体に栄養を与える食べ物と同様、私達が生きていく上で大切です。
あなたの周りのパートナーの健康もぜひこの機会に真剣に考えて下さいね。

私達夫婦の円満な新婚生活にまで亀裂を与えた私のいびきですが、
今ではもうすさまじい爆音を寝室で毎晩轟かすこともなく、
幸せな毎日を送る事ができました。

当時手術まではいきませんでしたが、いろいろないびき防止グッズを
試しても私のいびきは改善しませんでした。

試行錯誤、独自で勉強、研究をしていくうちに自分なりに
これは、体の根本からきていることに目を向けることにしたのです。

毎日の睡眠にかかわる、重要なことです。
多少時間がかかっても、焦らずに治していこうと開き直り、
根気強く克服できることを信じて立ち向かったのです。

その心構えと行動の結果。。。。

１ヶ月であの爆音が少し優しい音に変わり、
まるで呼吸が止まっているのでないかと思うような動作や、
ズーガー、ズーガーという通常のいびきの合間に聞こえる
鼻かのどが詰まっているようなキーキー、ガッガガーという
怪獣のようなこの世の音とは思えない奇妙な金属音も消えました。

（妻からの報告と、あまりに悪化した時のテープレコーダーに録音した
自分のいびきを聞き、唖然としてショックで声が出ませんでした。）

多分一瞬呼吸が止まって、苦しくて口呼吸に戻った際の異音だと思います。

そして1ヶ月目あたりからは、
いびきをかく頻度に大きな影響が見られました。

いびきの大きさに強弱はありましたが、毎晩のようにいびきを
かいていたのが、なんと週に３回程に激減したのです。

その頃は妻に毎朝「きのうはどうだった？」
と聞くのが口癖になっていました。
毎日かいていたのが、週３回に減っただけでも大きな大きな進歩です。

自分でもこの改善ぶりに信じられず、喜びで興奮が隠せませんでした。

妻も週３回になったことで、以前あった睡眠妨害からくるイライラも
だいぶおさまり、改善に向けて努力している自分に協力的な態度に
変わりました。

「よーし、あともう少しで俺のいびきもストップだね！」

今までいびき防止グッズで成果が出せなかった私は、
自分が信じた方法を実践、すでに１ヶ月目で成果が見
られたので、モチベーションがかなり上がりました。

さらにこれは自分で克服できると
大きな自信を持ちました。

そうこうしているうちに、私の最悪だった
いびき、いびき癖にピリオドが打たれました。

ちょうどいびき克服に取り組んで２ヶ月程たった頃でした。

今では本当に前日睡眠不足など極度に疲労がたまっている時、
それにプラスお酒が入っている時などは軽くいびきをかいている
ようですが、それ以外はいびきはかきません。

以前は妻も私も１１時に就寝、６時前に起床していました。

約７時間睡眠でしたが、私のいびきのせいで夜中に妻が起こされ、
いびきを止めるために妻に私が起こされと一晩に最低２、３回はありました。

その度に横向きに寝返りを打ったり、いびきのせいでお互いの関係に
ひびが入るのではと、私も神経質になり熟睡できないという悪循環でした。

私のいびきで睡眠を妨害される妻だけが被害者ではなく、
私自身も健全な睡眠を確保できていなかったのです。

眠りが浅いわけですから、朝起きてもすっきりしなかったり、
日によって体の調子が良い時、悪い時の差が大きくありました。

営業の仕事柄、電車やバスでの移動では、ほとんど目をつぶって
うとうとするのが癖でした。
習慣的に睡魔が襲うので、座席の隣の知らない人にもたれかかり
よく嫌な顔をされたことも多々ありました。

いびきを克服した現在は、二人とも７、８時間は妨害無しで、
翌朝までストレートに深い眠りにつくようになりました。
もう乗り物で移動中でも全然眠たく感じません。

朝起きてからの爽快感、体の軽さがこんなにも違うなんて驚きです！

私はメタボリックシンドロームでないですが、
お腹のあたりの脂肪もなくなり、体も頭も軽くなり、
大げさでなく、完全に１８０度人生が変わった気分です。

私なりに気付いたことですが、いびきといっても人により
何が原因なのか異なるということです。

ただ口、鼻から音が出るのがいびきではありません。

いびきの音を止めさえすれば良いと、安易に器具などに走るのですが、
人それぞれ環境も違えば、とりわけ体質も違います。

効果がある人もいるのですが、効果がない人はすぐに諦めてしまうのです。

それよりも器具は一時的ないびき防止であって
根本治療ではありません。

いびきは病気と違い、痛みという症状がないので、当人は病院へも
行きませんし、まして手術なんて**９８％**の人が考えていないのが現実です。

そのためか、個人または家庭内（夫婦間）の静かな問題として扱われ、
顕在化しずらいのです。

多くの特に男性は奥様などからいびきの事を言われても、
「まあいいか。」で済ませているのが現状です。

私のように自分で改善できるのですが、頼るのが市販のグッズまたは
手術しかないと思っているので、グッズを試して効果がないと
そのままにほったらかしにしがちです。

しかし、私はその静かな問題が私たち新婚夫婦の関係、
健全な睡眠に及ぼす影響を痛いほど経験しました。

恐らく新婚だったので、より気合いが入っていびき克服のために
必死に奮闘したのかもしれません。

自分なりの勉強と実践の結果、
自分の力で克服できると信じて成功しました。

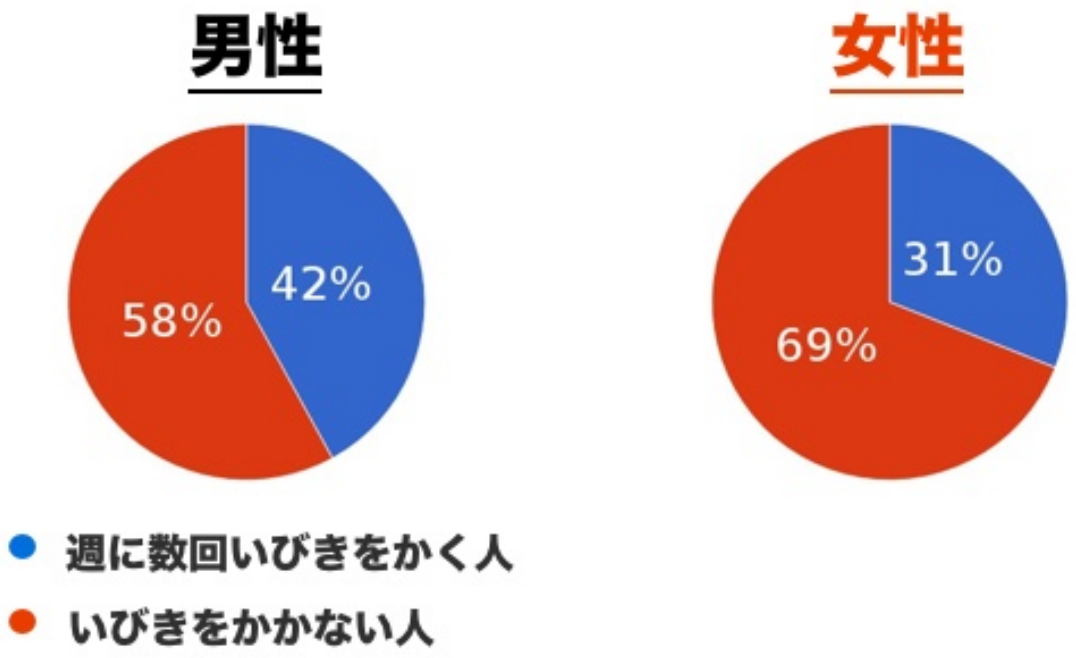
いびきグッズ業界などにはあまり歓迎されないかもしれないですが、
いびきを改善したいとお悩みのあなたのために、ぜひお役に立ちたいとの
思いからこのマニュアルを世の中に出すことにしたのです。

少しの意識の変化と努力でいびきは自分で改善できるからです。

ぜひ、この機会にあなたの健康、あなたの回りの人のためにも
改善へ向け一歩を踏み出すことを応援してやみません。

いびきの怖さとは？

アメリカの団体National Sleep Foundation（睡眠問題を扱う公的機関）
によるおもしろい統計があります。



いびきを週に数回かく人は
男性で４２％、女性は３１％だそうです。
どうですか？

思ったよりかなり多いと思いませんか？

数回かくというのは、一応習慣的にいびきをかく人たちと
考えてよいと思います。

いびきの程度ですが、軽くかく人からこの世のものとは思えない
怪獣の雄叫びのような音を放つ人まで様々です。（過去の私でした。＾＾）

では何故あのような音が私達の体から発するのか？

原因はいくつかありますが、実はとてもシンプルです。

すでにご存知かもしれませんが、鼻が詰まっていたり、
気道がブロックされるため、呼吸の際に空気の抵抗ができ、
のどの奥にある粘膜が振動して音が出るのです。

実際、いびきをかく人は前にも書きましたが、
呼吸が正常になされていないので、酸素補給が十分にされず、
眠りが浅い状態です。

そのため、いびきをかかない人に比べて、朝が苦手だったり、
朝起きても、体も頭もすっきりしない疲労感がつきまといます。

このようないびきが原因で健康な睡眠を維持できていないと

眠気
疲労感、だるさ
うつ
エネルギーがない
頭の回転が悪くなる
集中力欠如

などの症状が現れます。

これらの症状は、病気と違って痛みが出ないので、
あまり真剣に治そうと思わないのです。

しかし緊急性はありませんが、毎日すぐれない体調をかかえているのは
毎日楽しく過ごせない要因にもなりますので、実は人生もったいない
ことになりませんでしょうか？

ところが、睡眠中呼吸がストップする無呼吸状態になると、
酸素が明らかに行き渡らないのでいろいろな病気、障害の原因にもなる
恐ろしいものです。

特に長期的には呼吸器、循環器、神経系など影響を及ぼします。

高血圧
心不全
不整脈
糖尿病
など

よく睡眠中に突然死するなどのケースもあります。

いびきが原因で酸素不足を生み出し、心不全で亡くなるということは
ニュースなどでは表に出てきません。

しかし、実際多くのケースがあるようです。

ここでネガティブなことで脅かすために書いているのではありません。

あまりにいびきそのものが社会で軽視されているというか、
表に出て治療策などが叫ばれていないと思います。

ようやくいびきが悪化した症状の無呼吸症候群により、
いびきの恐さがクローズアップされました。

健康な生活、生命を維持して行く上で、食べ物から体が栄養を摂取するのと同じくらい重要な質の良い睡眠を確保すれば、肉体的、精神的にもより充実した生活を送ることができるということです。

健康というものはトータルなもので得られるのではないでしょうか？

食べ物だけに多少気をつけて、適度な運動をしていてもどこかに
ストレスをためていたり、またいびきをかいているために実際のところ
熟睡しているつもりでも本当の健全な睡眠が取れていなかったりすると、
それらが健康をどこかで阻害する要因となる訳です。

健康は地味ですが、１つ１つの要因を体や精神上好ましい状態へ
もっていく作業の結果得られるのです。

睡眠の質は不眠症の方以外はあまり真剣に考えません。

いびきを改善する本来の目的はいびきの音を小さくするのではありません。

きっかけは横で眠るパートナーが迷惑を被っているから
ということもあります。

私もそうでした！

いろいろいびきを改善したく、あれこれ試行錯誤し勉強しているうちに
自分の健康を正常に戻すのだと理解できるようになりました。

いびきをかく＝健全な睡眠が確保されていない＝健康上良くない

という簡単な図式です。

鼾改善はあなたの睡眠の質を高めるためです。
そして、それが結果、長生きにもつながります。

人間バキュームと言われた私の過去

大変お恥ずかしいですが、私の過去の話を少しさせてください。

私のいびきはどういう状態で、どうしていびきを自力で改善、
克服しようと思いたったのか多少なりともヒントになれば幸いです。

また、あなたもいびきで悩み続けた過去の私同様、幾分か共有できる
部分も発見できるかもしれませんので。

それにより、私が実践し、いびきをかかなくなった方法を
よりクリアーに深い所でご理解頂けると信じています。

私たち夫婦は６年の大恋愛、交際を経て、
友人、両親、親戚一同の大きな祝福のもと、晴れてゴールインしました。

お互い共働きで、子供もいませんでしたので、
独身時代からの２人の趣味の海外旅行を存分にエンジョイし、
とても充実した新婚生活を送っていました。

二人ともそれなりに専門職についていたこともあり、
ちなみに妻は経理分野でばりばりのキャリアウーマンです。

休みの日には、近場にドライブ、温泉旅行、ゴルフに行ったり、
おいしいレストランを探し、グルメを楽しんだりと、
信頼、愛する人と一緒に楽しいことをシェアできるって、
こんなに充実した気分になれるのかと、
本当に彼女と結婚して良かったと思いました。

家庭が充実していると、仕事にも意欲が湧くんですね。＾＾

そんな私たちの新婚ほやほやのライフスタイルを
見た独身の友人は、結婚って良さそうだなと悟ったようで、
その後わずか１年に３組も独身時代一緒に遊んでいた仲間の
結婚式のスピーチまですることなりました。

今も定期的に家族同士で旅行、スキーなどに行っています。

そんな順風、不満が全くといってない新婚生活に、
ちょうど結婚から１年程たったある日のことです。

その時は妻の妊娠が分かったあたりの頃でした。

妻：昨夜あまり熟睡できなかった。
私：なんで？

妻：あなたのいびきが凄くて。あなたが今までいびきをかかない人と思っていたら。昨日はかなり疲れていたのかしら？
私：変だね？　初めて言われたよ。特にお酒も入ってなかったし。

という会話がありました。

私は今まで独身時代も疲れている時など、たまにごく軽いいびきをかいていたようですが、恒常的にいびきをかく体質ではなかったのです。

また兄貴も親父もいびきはかかないほうでしたし、
これはいびきをかく家系ではないなと勝手な自負もありました。

最初のいびき事件からまた数日後のことでした。

夜中に妻に起こされました。

「**ねー。あなたのいびきうるさーい！**」

再びいびきをかいていた自分に驚くとともに、
妻に対しての睡眠妨害でとても申し訳ない気持ちでいっぱいでした。

横向きに体をすると、いびきをかきにくくなるという妻のアドバイスで、
横向きに寝てその日は何事もなく朝を迎えることができました。

翌日から万が一のために、妻は耳栓を枕元に用意するようになっていました。

翌日、また夜中に起こされました。

妻：「また、いびき。」
私：「えっ、本当に？　わかった。もうかかないから。」

私はすかさずベッドの上で横向きに。
しばらくして背中を突っつかれるような感覚が。

妻：「また、いびき。今度のは凄いうるさい。」
私：「全然知らなかったよ。ごめん。多分疲れているのかな？」

妻：「いびきが止まらないなら、私朝まで眠れない。」

翌朝出勤前、朝食のテーブルでは妻の目は真っ赤に充血し、
周りには薄暗いクマのようなものが浮かんでいるのに気付きました。
それはほとんど眠れなかったことを物語っていました。

仕事柄人と会う仕事なので、なんとかメークでごまかそうとしている
ことさえ私でもわかりました。

妻：「これが毎晩続いたら、私どうしたらいいのか正直分からない。」

かなり真剣に、怒りさえも込めて言われてしまいました。
ちょっといびき防止の方法を薬局で聞いてくるということで、

その場はかろうじて納得してもらいました。
ところが、

その後も、私のいびきは止まらず、毎晩と恒常化し、
頻度だけでなく、最悪なことに音の高さがかなりアップ、
自分でも妻からのプレッシャーでかなり悩みました。

そして、私までも”今夜もまたいびきをかいたら”という不安で、
熟睡することができなくなってしまいました。

ぜひ想像してみて下さい！

もしベッドの隣で寝ているパートナーが、または寮などで同じ部屋で
寝ている同僚が毎晩バキュームのようないびきをあなたのすぐ真横で
かいたら。

はっきり言って、睡眠不足に誰でもなってし
まいますよね。

睡眠不足が１、２日ならいいですが、
それがしょっちゅうとなると、かなり
ストレスです。

エネルギーがなくなり、日中は眠気が襲い、
集中力がなくなり、しまいにはうつ状態に
なってきます。そして短気にもなります。

その結果、好意を抱いていた相手でも
不快感さえ覚え始めるのではないでしょうか？

その頃、私は薬局で勧められた市販のいびき防止グッズを
あれこれ試し始めました。
その他インターネット通販でいろいろな器具なども購入してみました。

一刻も早くなんとか自分のいびきが止まるようにと、

かなり切羽詰まっていました。
市販のグッズを試すと、多少良くなる日もあるのですが、
ある夜はいびきをかかなかったり、またある夜は大いびきをかいたりと、
安定した効果が得られませんでした。

毎晩寝る前に使用しながら、今日はいびきを絶対かかないようにと、
はらはらする気持ちで祈っても、全く変わらないくらい大いびきを
かいていたり。

毎晩使用していても安心感がなく、妻からのプレッシャーで
自分の熟睡どころではありません。

約８万円も出し、歯科医へ行き、型を取り、専用のマウスピースを
作ってもみました。

最初は意気込んで使用を続けたものの、そのうち眠る時の一番
リラックスできる時に、いびきを止めるのに装着することが
我慢できなくなり、ギブアップでした。

正直とても心から平気と思い、慣れ親しむことはできませんでした。

体に装着するものはとても不快感があり、
正直言って、納得できるものではありません。
できれば器具など装着せず、朝まで眠りたいというのが本音です。

自分でもどう自分のいびきをコントロールしたら良いのか
途方にくれていました。

とりあえず、あちこちいびき防止グッズを買っては試し、
買っては試しを繰り返すことしかできませんでした。

このまま解決策がないまま、ずるずる行ったら自分達の関係に
ますますヒビが入る危機感があったので、新婚１年ですが、
私から寝室を別にしようと申し出たのです。

さらに妻は妊娠中です。
睡眠不足から体調を崩し、病気にでもなったら、それこそ大変な事です。

もしこれが結婚３０年目とかでしたら、
大きな衝撃は少ないのではないでしょうか？

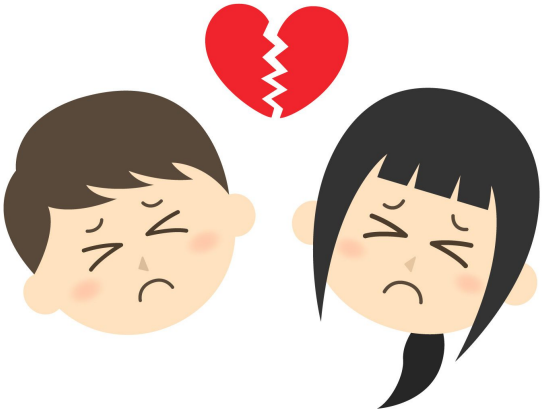
愛する人と一緒の生活をスタートをしてから、たった１年です。

別の寝室で寝ることは、いびきを解決するには簡単な措置かもしれません。

しかし、

夫婦が別の寝室、しかも新婚でということは夫婦関係に於いて
もっと重大な意味をもたらします。

なんとなく二人の間が冷めて、家庭内別居のような。



いや、オーバーではありません。

私は頭をガーンと後ろからハンマーで殴られたような
ショックな出来事と受け止めました。

別の寝室になることで、かつての１００％上手く行っていた
自分達の夫婦関係が今後大丈夫かなと不安も出てきます。

仕事にもどことなく力が入りません。

常に悩み、不安をかかえている訳ですから。

別の寝室になってからは、私にはそのような
夫婦関係に対する危機感が強く生まれました。

それからです。
私はこれをバネに、死に物狂いでいびき改善に取り組んだのです。

前にも書きましたが、これから話すことをいろいろ試し、
地味な努力も多少はありましたが、私はいびきを根本から
改善することができました。

だましだまし器具を使っていたら、
私のいびきは根本から治ることも今頃はなかったでしょう。
また、妻と未だに不自然な別の寝室、最悪は離婚していたかもしれません。

離婚寸前から自力でいびき改善に取り組み、
克服するまでの長くて辛い、そして、最終的には飛び上がるほど
嬉しい結果を手に入れる事ができた私は、一人でも多くのいびきで
お悩みの方のお力になれればと思い、自分で改善できる方法を
世に広めることにしました。

本を出版となれば大げさですが、インターネットですと、
私でも簡単にノウハウを本にして出版することが可能です。

自分と同じ悩みをお持ちの方のお役に立てることで、
生きていて良かったと自分の心に感謝の念が湧いてくるのだと
私は思っています。

幸いインターネットのおかげで、過去の私同様、
いびきでお悩みのあなたと今こうして出会うことができました。

何千万、何億というサイトがあるなかで出会った訳ですから、
奇跡かもしれないですね。

悩みを今すぐ解決し、いびきは元から改善できるんだということを
今度はあなたが周りのいびきに悩む人に伝えて頂けたら、
私にとってこんなに意義あることはありません。

ぜひ、いびきを改善して下さいね！

あなたのいびきの原因は？

実はあなたのいびきの原因が
どこから来ているのかを最初に知る事が
とても重要です。

各人の生活環境、体質、体型、食生活、
遺伝的要素など異なる訳ですから、一概に
皆同じ原因でいびきをかくとは限りません。

ほとんどの方はこの点を無視して、
いびきの音を単に止めようと器具に走ってしまいます。
根本から改善するより手っ取り早いからです。

実は私も無知で、こっちが効果がないとあっちと、
次々いびき防止用グッズを試しては挫折を繰り返していました。

このマニュアルを制作したのは、今までのそのような常識を覆して、
実は、いびきはある程度の**自分の努力で元から改善ができる**ことを
知ってもらいたかったためでもあります。

市販のいびき防止グッズでも、いびきの音の防止はある程度できます。
しかし、いびきそのものは治りません。

この違いがご理解いただけますよね？

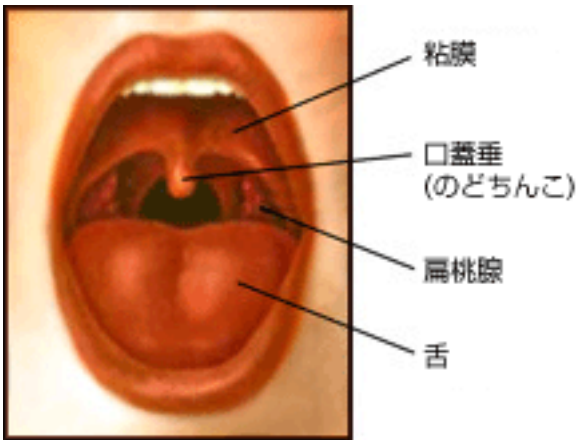
あなたのいびきの原因は、こんな生活習慣とも密接に関係しています。
以下が４大ライフスタイル要因です。

１）肥満
２）飲酒
３）喫煙
４）ストレス

思い当たるものがいくつかありましたか？

何度も言うように、いびきは睡眠中リラックスするため、
筋肉もリラックスし、のどちんこ等が気道を塞ぐため空気抵抗ができ、
のどの粘膜にバイブレーションが発生し、あの音を出すのです。

旗が風でなびき、バタバタと音をたてるイメージがわかりやすい
かもしれません。



さらに分かりやすくご説明すると、生活環境要因に加え、
以下の５つが本来のいびきの原因となります。

１）のどの奥の粘膜、組織の肥大

これは何故、肥満の人がよりいびきをかきやすいかの原因となります。
肥満の人は痩せている人に比べ、のどの奥により多くの粘膜が集まって
いますので、気道をブロックしやすくなります。

２）蓋垂（のどちんこ）のサイズ

のどの奥の粘膜が集まる部分の土台が大きい人は、これも同じです。
この部分が空気抵抗、気道を塞ぐことで振動を生みます。

３）のど、舌の筋肉の緩み

疲れたり、お酒を飲んだ際はよりリラックスします。
そのために筋肉が緩み、舌がのどの後方へ下がり気味になり気道を塞ぎま
す。

４）鼻のブロック

風邪、花粉症等で鼻が詰まったりすると、のどへ行く空気をブロック
します。そのため、呼吸の際により力が加わり、のど奥の粘膜に抵抗を作り
バイブレーションを起こすのです。　また口からの呼吸になります。

５）あごの形状、状態

あごが狭い、あごの筋肉が弱いと気道をブロックしやすくなります。
実はこれがいびきの原因の人もかなりいます。

とくに（１）と（２）は身体的な特徴からくるものですので、
耳鼻咽喉科など専門医にご相談されることをお勧めします。

最近ではいびき外来のある病院もありますが、まだ限られるようです。
いずれにせよ、いびきをそのままにしておいても改善はしません。

次では改善方法のアドバイスを順番に紹介していきますね。
以下の３部構成となっています。

☆ 生活環境／ライフスタイル改善編

☆ 睡眠時工夫編

☆ 家庭で簡単にできるトレーニング編

いびき改善方法　その1

- 生活環境／ライフスタイル改善編

以下、該当する人、しない人がいると思いますが、
いびきを根本から絶つには必要な事ですので、ご紹介します。

◎喫煙者なら今すぐ禁煙（いびきを克服したいなら絶対です。）

タバコに含まれる化学物質がのど、鼻、口の粘膜に反応し、
炎症などにより膨張させる作用をもたらします。
それでなくても発癌性物質のかたまりなので、禁煙を強くお勧めします。
（いびきより喉頭がんになる前に！）

”今すぐ禁煙して下さい”と言われても困りますよね。
”禁煙がそんなに簡単にできるならとっくに禁煙しています”
と言われそうですが。

もしいびきをかいて喫煙習慣があれば、
この機会に両方をストップできる絶好の機会です。

実は何を隠そう私自身も以前は１日４０本のヘビースモーカーでした。
いびき克服の目標がはずみとなり、禁煙にも成功することができました。
のどの調子もとても良くなりました。

◎アレルギー要因を取り除く

（例）お部屋の猫などのペット、ぬいぐるみ、ホコリ、
カビなど

意外とこれは目立ちませんが、心当りがあれば、
気をつけて下さい。
ささいな事でももう一度、周りの環境を注意して
調べてみて下さい。

◎寝具などは清潔に、柔らかいものを避ける

枕は人により固いものがいびきには良い、枕を使わない
方が良いといろいろ言われます。私もすべて試しました。

枕をしないで寝ても私の場合効果がありませんでした。

とりあえず、試してみて下さい。
人により効果がある人もいますので。

枕はあまり柔らかいものでなく、あまり固すぎない、頭をきちんと
サポートしてくれる適度に固さがある方が良いです。

◎加湿器を寝室で使う。

加湿器はお部屋の乾燥を防ぎ、鼻の詰まりにも効果があ
ります。鼻が詰まっているといびきをかきやすいので、
お勧めです。

季節により乾燥度が異なりますので、それに合わせてみ
て下さい。

鼻が詰まりやすい人、そのため、口呼吸でいびきをかきがちな人向きです。

精油（アロマオイル）

ラベンダー、レモン、マジョラムなどのなるべく質の良いものを、就寝前に寝室でオイルバーナーで焚く。

もしくはある人は寝る前に直接臭いを嗅いだり、
ベッドサイドにふたを開けて置いたりするだけでも、
効果があるみたいです。

アロマオイルはいろいろな質のものが出回っていますので、
できるだけナチュラルで高品質のものにして下さい。（注意！）

不純物など混ざっていると、逆にアレルギーなど起こしやすくなります。

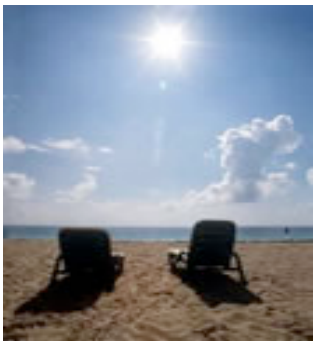
眠りを誘う効果の他に、アロマオイルの成分が睡眠中に、
のど、鼻の粘膜に良い効果をもたらします。
また精神的にリラックス効果もあります。

昔から精油（アロマオイル）は、
特にのどにとても効くとされてきました。

最近ではアロマオイルをベースにした成分で、のどの奥の粘膜、組織を
整える非常に便利なスプレーも出ているようです。
自然成分なので安全性もあります。

参考：http://www.ibikistop.com （いびきストップスプレー）

◎ストレスはできるだけ排除



以外に知られていないのですが、いびきの原因にストレスがあります。

ストレスは体を緊張させます。
ストレスがかかると、体はエネルギーをより多く消費しますので、それだけ疲労感も増幅します。
新陳代謝も悪くなり、免疫力も落ちます。

肩、首も緊張しますので、
のど、あごも健全で正常な状態ではなくなります。

ストレスは現代社会では誰でもたまるものです。
いかに自分でためないようにするかを工夫して下さい。

音楽を聴く、スポーツをする、散歩、ヨガなどなんでもよいので、
リラックスできる時間を生活の中に上手に組み込むようにしてみて下さい。

◎市販の鼻詰り用スプレー／ノーズストリップ（絆創膏）

例外として、唯一のいびき防止グッズの紹介です。
原因がなんであれ、鼻詰まりはいびきを誘発しますので、上記の改善とともにこちらも試してみても良いと思います。
あくまでもいびき改善にはならず、いびきの音の防止というだけですが、ここであえて取り上げたのは、
特に普段から鼻が詰まり気味、鼻炎などの人に効果があります。

但し、**原因が鼻詰まりから来ていないのに使用しても効果はありません。**

多くの人が効果がないと言う場合は、上記の理由によります。
間違った使い方をしているからです。

◎飲酒といびき

アルコールは体全体の筋肉をよりリラックスさせます。

よくお酒を飲んだ時はいびきをかくという現象が
起こるのです。

健康のためにも酒は百薬の長と言われていますが、
晩酌する人は**1日1合**、ワインなら**グラス1、2杯程度**
が目安です。

また外で飲む際も、ほろ酔いでストップすることをお勧めします。

ぐてんぐてんに酔っぱらうと、あとはあなたのパートナーを苦しめる
あの轟音が待っています。

ほとんどの人がいびきを昨夜かいたのは、
お酒を飲んだからと思って自分で納得するのみです。

お酒を飲まなくてもいびきをかいていることが自分ではわからないのです。

確かに前述の理由により、お酒は大きないびきの原因です。
しかしちょっと気をつければ、あなたのいびきは改善するのです。

できるだけ就寝時間の間際の飲酒は控えるようにして下さい。
できれば布団に入る**最低2、3時間前まで**には飲酒を済ませて下さい。
理想は4時間です。

またお酒と食事に気をつけないと、肥満（メタボ）にもなりやすいです。
肥満はいびきへ大きく影響します。

ですので、この機会にぜひあなたの飲酒習慣を見直してみて下さい。

自分で意識するのと、しないのでは大きな違いを生みます。

◎薬服用の注意

睡眠薬、精神安定剤等もより眠りを誘い、体をリラックスさせますので、
できれば、いびき改善には服用しない方がベターです。
（もし服用されている方がいましたら）

風邪薬を飲むと、よく眠たくなったりしますよね。
どうしても服用しなければならない際は、
できるだけ就寝時間までの間をおくようにして下さい。

もしいびきが心配で寝つきが悪い、また不眠症気味であれば、
なるべく自然成分のものを使用して下さい。
一例ですが、ハーブ系など自然療法のものもあるようです。

●ダイエットといびき

肥満の人の方がよりいびきをかきやすいのは
統計上も周知の事実です。

肥満はのどの奥の咽頭部が肥大していて、
それにより気道をブロックしてしまうためです。

もしあなたがダイエットに問題があれば、いびきだけではなく糖尿病、
高血圧、心臓病など生活習慣病の心配もしなければなりません。

ダイエットはいびき改善のためのとても重要な課題です。

仮に、肥満でなくても標準体重でもいびきをかくのなら、
減量のためではなくても食事習慣をこの機会にもう一度見直すことを
お勧めします。

ダイエットに真剣に取り組むとしたら、それなりの専門家、カウンセラー、
市販の専門書、ダイエットプログラムなど恐ろしい数の情報があります。

簡単に１冊の本がかける程の分野です。

私はダイエットの専門家ではありません。

ここでは私の経験よりいびきが改善できた視点に立ち、
いびきをかかなくなる生活改善（ライルスタイル改善）の視点で
アドバイスします。
私が実際自ら行ったいびき改善に焦点を当てたダイエットです。

私は標準体重より８キロオーバーだったのですが、
ダイエットで８キロ減量したら、いびきが改善しました。

もちろん、これから話すトレーニングなどの改善方法と
会わせてトータルに取り組みました。

いびき改善のためでしたが、
体も軽くなりお腹の脂肪も取れ、１石２鳥です。

いびきの音だけを止めるのではなく、根本から改善してあなたの体から
いびきがもう出ないようにするためには避けては通れない重要なことです。

とても常識的なことばかりです。
誰でも簡単に意識すれば実行できます！

実際、ダイエットによりいびきが改善される人も本当に多いのが現実です。

このマニュアルを手にされ、実践した方々とお話して、
多くの方が太り気味で、標準体重より多少上回っている方でした。

これを機に、トータルな体質改善にも取り組まれ、
飛躍的にいびきを改善されました。

そして何よりもいびき改善だけでなく、あなたの健康全体にもメリット
を与えるのでやらない理由はありません。

私もいろいろないびき防止グッズを試し、最終的に私はこれらの方法で根本から改善することは無理だとわかり、生活改善努力を地味ですが、信じて続けた結果いびきを克服することができたのです。
やらないのとやるのでは大きな違いをもたらすことが証明されました。

サーカスのマジシャンのように、魔法をかけたら明日からいびきが
根本からストップするなんていう方法はこの世にはありません。

もしあったら、大手製薬会社なりがとっくに開発し、
ノーベル賞をもらっているはずです。

それを望むのでしたら、専門医に相談し、高いお金と時間を使い、
手術をすれば、ある程度元から治してくれます。

あなたは手術までしたくないので、なんとか自分の力で改善したい
との思いでこのマニュアルを手にしたことと思います。

あなたも市販のグッズをすでにいくつか買われて、
試されたことがあるかもしれません。

ある人には効果があるかもしれません。

残念ながら、私には効果がありませんでした。
何故なら、いびきを元から治すためのものではないからです。

友達と旅行に行く、人の家に泊まりに行く、
といった際の一過性の改善策として、その場しのぎ的な
いびき防止用としては良いかもしれないです。

もしあなたが独身なら、自分ひとりですので、隣で夜中に爆音で迷惑を
かける人もいないので、必死で改善する必要がないのかもしれません。

でも将来パートナーができた際には、どうでしょうか？
私の二の舞になって欲しくありません。

また、すでにパートナーがいる方は、睡眠を妨害しているばかりでなく、
自分も浅い睡眠しか得れていないのは健康上よくありません。
いびきを毎日かくなら病気と受けとめ、
治すためには自分から働きかけることが必要です。

深い眠りで質の良い睡眠を得る事で、本当の健康が得られるのです。

何度も言うように、私たちは一生の３分の１は睡眠に当てるわけですから。

それならぜひ、多少時間がかかっても体質、生活の改善をして
根本からこの際いびきを克服する意味があります。

少し時間はかかるかもしれませんが、それはあなたの健康にかかわる問題
ですので、根本からいびきをかかないようにするには、まずは行動です。

何度も言いますが、いびきは自分の力で改善可能です。

いびき改善に効果をもたらすダイエット法とは？

メタボリックシンドロームは様々な生活習慣病をもたらしますが、
文字通りメタボリズム（新陳代謝）を上手く正常に機能させないでいると、
脂肪が燃焼せず、体重の増加につながります。
そしていろいろな病気を誘発します。

ここではあなたの生活を少し意識するだけで、
簡単に取り入れることができるダイエット方法を紹介します。

☆☆エクササイズ（運動）☆☆

誰しも最初から構えると長続きしませんので、
軽い気持ちで楽しめる運動を見つけてスタートしましょう！

体を動かすことは新陳代謝を促進し、脂肪を燃焼させます。

週に数日３０～４０分程のウオーキング、乗り物を使わずに、
なるべく歩くようにしてみるとか、簡単に工夫すれば、
生活の中で取り入れることが可能です。

例えば、車をできるだけ近くに駐車しないで、
わざと遠いところにパーキングするとか。

これで往復１キロメーターはすぐに歩けます。

コンビニや銀行へ行く際、用事が済んだら、
普段歩いたことのない場所を遠回りして家に戻ってみるとか。

歩いているだけで、発見があったり、見慣れない風景が新鮮に映り、
知らないうちにリフレッシュできて一石二鳥です。

忙しい合間にそのために時間取り、ウオーキング用の運動着に
着替えとなると、それだけでプレッシャーにもなり、
何事も義務感で行うと楽しめなくなり、長続きはしません。

ストレッチやヨガなどもストレス軽減にもなり、おすすめです。

運動は明日からスポーツクラブの会員になることだけではありません。

私は８キロの減量をわずか一ヶ月以内にすると決めて達成したのは、
楽しいと思うことを続けたからです。

私は早朝に近所の散歩だけでした。

運動することで脂肪が筋肉にかわると、新陳代謝機能が高まります。

年をとるにつれて、筋肉が落ちてきますので、自然と脂肪燃焼力が弱まり、
お腹のまわりに脂肪が付きだしたり、俗に言う中年太りとなるのです。

これら運動は**呼吸器官の強化**にもなります。
また運動することで、体の組織をブロックしている毒素が出て、
すべての機能が正常になっていくのです。

また、運動することで首の筋肉が強化され、
睡眠時でもより強いのどの粘膜がいびきを防ぎます。

☆☆食事時間☆☆

消化のために、就寝前の最低**2、3時間前（理想は4時間）**までに食事を済ませて下さい。

一回の食事の量をたっぷりと朝、昼、夜と摂るよりは、少ない量で4、5回に分けて摂取の方がベターです。

また、夜よりは昼の方が当然カロリーを摂ってもよいので、夜は逆に昼より控えめに、とバランスを変えてみます。

夜にお腹いっぱいたくさん食べますと、あなたの体の機能を
スローダウンさせ、より筋肉をリラックスさせます。
そうするといびきをかきやすくなるのです。

特に夜は**絶対腹8分**を覚えておいて下さい。
そして、ゆっくりと噛みながら食べることも肥満防止につながります。

☆☆食べ物☆☆

あまり脂肪が多い食べ物は控えて下さい。
常識ですが野菜、果物をできるだけ多く取ること。

ここでちょっと気をつけて欲しいことがあります。
実は、**乳製品**などは寝る前に食べない方がベターです。
生成される物質がのど、鼻孔など気道をブロックしやすくします。

昔から言われていますが、夜等眠る前は、温めた牛乳よりは蜂蜜や、
またはレモンをそれに入れてお湯で溶かして飲むのもおすすめです。
のどの通りをスムーズにします。

その他ミント、カモミールなどのハーブティーもぜひお勧めです。

いびき改善方法　その2

- 睡眠時工夫編

生活改善と同時に、睡眠時、環境の工夫で塞がりがちな気道を確保し、
いびきを改善するのに役立ちますので、ご紹介します。

◎横向きで寝る

多くの方がすでにご存知の昔からある方法ですが、市販のいびきグッズが効果がない場合、手っ取り早いのがこの方法です。

仰向けに寝るのは避け、できるだけ横向きで寝るようにします。
なぜ仰向けに寝るといびきをかきやすいのか？

天井に顔を向けると、必然的に眠りに落ち、リラックスすると、
必然的に舌がのどの奥に重力がかかることにより後退気味になります。
そして気道を塞ぐからです。

口からいびきをかく人には特に効果を発揮します。

ただし、多くの人が口と鼻からいびきをかくのですが、
この方法でいびきの音、頻度が減少できます。

よくジョークにありますが、パジャマの背中にテニスボールを
縫い付ければ、仰向けに寝るのを防げて、いびきを止めるのに
効果があると。

これは昔、戦場で兵士が眠ってしまい、いびきをかいて
敵に見つからないように、大砲の球をユニフォームの背中に入れて寝た
ということから来ているそうです。

はたして真偽の程はわかりませんが。

私もいびきがひどい時は、妻にこの冗談を言われて
本気でやろうと考えたものです。
実際やるまでに至りませんでしたが。

ボールを入れなくても、少しの努力とアイデアで寝る時のポジションを
変えて、いびきを防ぐことができます。次にご紹介します。

**当然生活習慣を見直し、根本から改善するのとは違いますが、
その間でも周りに迷惑をかけず、しかもあなた自身がいびきを
かかないで快眠するために試す価値は十分あります。**

横向きで寝て、いびきがまだ改善されないようなら、
体を少し丸めるような感じ（海老のようなイメージ）も試してみて下さい。

但し、無理はせず、自然で快適なポジションを頭に入れておいて下さい。

寝る前に横向きポジションに慣れ、違和感がなくなるように
布団に入ったら、１０分くらい本を読む習慣を付けると、
自然と横向きで眠れるようになります

最近ではいびき対策用の横向きで寝るための枕、マットレスもあります。
ご興味があれば、インターネットでお探しになってみてはいかがでしょう
か。

◎うつ伏せのポジション

人により横向きで寝るのが嫌な人は、ぜひこちらも試してみて下さい。
うつ伏せのポジションで寝ると、気道がより塞がりにくくなります。

いずれにせよ、眠るときは自分が快適な状態でなければなりませんので、
いびき防止のために無理はしないことが肝心です。
快適でないと感じたらストップして下さい。

最近ではいびき防止のうつ伏せ専用に開発された枕も販売されています。

◎余分な枕を利用

枕を１つ余分に用意し、寝るときは枕を抱っこするような感じで
眠りにつくようにします。

そうすれば、横向きで寝るポジションが取りやすく、
またそのうち枕がなくても横向きで眠れるようになります。
枕の替わりに大きなぬいぐるみもよいかもしれません。

但し、私のような大人の男性がこれをやると、
ちょっと人に見られたら恥ずかしいですが。＾＾
インターネットで探すと、横向き寝用の抱き枕も販売しています。

◎壁を利用

ベッド、和式布団のいずれでもかまいませんが、寝室の壁際に移動し、
壁に背中を向けて壁が背中をサポートする形を取ると、横向きに
寝やすくなります。
最初は窮屈感もあると思いますが、横向きの習慣がついたら、
また元の場所へ移動もできます。

◎仰向け＋足を高くする

どうしても横向きで寝るのは苦手、うつ伏せも嫌、
または、仰向けに夜中に戻ってしまう人向きです。

足の真ん中あたりの間接の下に枕を入れて少し高くする
ポジションも人により効果があります。

あまり柔らかい、べたっとつぶれるような枕ではなく、
足が固定できる固さの枕を使って下さい。

◎枕について

最近は安眠・快眠プームで、いろいろな技術を
使用した枕が開発され、選べるようになりました。

できれば柔らかい枕より、
若干固めの枕のほうがお勧めです。

あなたの頭をしっかり支えることができる固さが重要です。
あまり高くすると気道をブロックしますので、ご注意下さい。

前にも延べましたが、**固ければよいというわけではなく、**
適度に固く寝ていて快適なものでなければなりません。

◎枕の使い方

枕の位置ですが、**通常より肩寄りの方へ移動**すると、気道が塞がりにくくなります。

慣れるまで違和感を感じると思います。

または、最初は慣れ親しんだポジションに寝ているうちに戻ると思いますが、慣れの問題です。

もし肩寄りのポジションでいびきがストップしたら、効果があるということですので、しばらく続けてみて下さい。

◎布団、ベッドの位置

睡眠中、体全体の筋肉がリラックスすることで、のどの奥の筋肉も緩み、舌も後方へ下がりがちになるのを防ぐために、布団、ベッドの頭の位置を高くしてみるという手もあります。

枕を２つ重ねて頭を高くするのではありません。（注意！）

枕は寝ている間に動きますし、２つが１つになったり、
また２つになったりしたら不快ですし、首にもよくありません。

ですので、**布団の下に左右均等**になるように何かを入れたり、
ベッドのマットレスの下、ベッドの足に何かをはさんで８－１０cmほど
高くしてみて下さい。

いずれにせよ、気道がブロックされていびきをかいている状態は、
睡眠が浅く健康にもよくありません。

私は数年かけていろいろな方法を実際試し、調べ、
数多くの失敗と挫折も味わいました。
海外での専門家のカウンセリングなどお金も使いました。

その実体験から生まれた、これだと思う知識と方法を
体系的にわかりやすく、誰でももっとも近道で効果的な方法で
いびきを改善できるようにまとめていますが、
試して効果がなければ、別の方法をトライすれば良いのです。

最後に、快適な寝具、寝室の環境作りも関係ないようで、
実はとても重要です。

いびきを改善し、より質の高い睡眠を取り戻すことが
健康の基礎となります。

このマニュアルを読み終えたら、ぜひ行動に移して下さい。

いびき改善方法　その３

- 家庭でも簡単にできるトレーニング編

いびきを根本から治すのには、いままでご説明してきた生活改善、
睡眠時の工夫の努力だけでは、人により効果が弱いのです。

いびきを改善するには、体を根本からいびきを改善できる状態に
体質に変え、内側からのケアが必要です。

あなたの身体の一部を簡単なトレーニングによって
少し強化することで、次第に根本から改善することができます。

トレーニングと言っても大げさに考えないで下さいね。
誰にでも簡単にできるものですので。

ここからは私が海外の専門家に面談を求めたり、
クリニックにも出向いたりして、試行錯誤して生まれた
いびき改善を可能にした方法です。

どうぞゆっくりと焦らずにお読み下さい。

グッズだけに頼っても、いびき音を止めているだけですから、
一生それらのグッズに頼らなければなりません。

それではお金もかかるし、何より眠る時、体に何か余分なものを付けて
寝なければならないのは、正直誰しも不快でないでしょうか？

あなたはこのマニュアルを読まれている理由は、
真剣に自分の健康のことを考えている証拠だと思います。

また、あなたのパートナーのいびきを改善させたいので、
このマニュアルを手にした方は、ぜひ優しい気持ちで焦らず
改善を信じ一緒に協力してあげて下さいね。

ぜひ私からお願い致します。

私も当初は妻と険悪な雰囲気になりましたが、私の一生懸命いびきを治そうという姿を見て、最後は協力してもらいました。

協力すれば、それだけ早く効果が現れます。

いびきは誰もかきたくてかいたり、迷惑をかけたくてかいているのではないことをぜひ理解して下さいね。

私も最初は慣れるまで、なんでこんな事しなければならないの？などと思い、人に見られたら恥ずかしいと思いました。

でも続けたら習慣になってしまい、楽しくなりました。

あなたのいびきを根本から改善するためのものです。

のどの奥の筋肉が弱い人は、基本的にいびきをかきやすくなります。

そして気道がブロックしやすい環境になります。
特にのどの奥の咽頭部の粘膜、筋肉を強化すれば、
いびきは必然的に改善に向かいます。

今から説明するトレーニングをすることで、筋肉の強化をすることができます。

いびき専用のトレーニングではありませんが、これらは実際に、のど、舌、あごを強く鍛える歌手の**ボイストレーニングやスピーチトレーニング**などを行う専門家なども昔から導入している方法です。

本来は５０種類以上のトレーニング
（エクササイズ）があります。

しかし、もしそれをここで羅列した
ら、正直やる気が失せてしまうのが
目に見えています。

またすべてあれこれ紹介しても、
それだけ改善する確立が高くなるもの
でもありません。

ましてや２０、３０種類のトレーニングをここで見たら、
私でもそこまでして治さなくてもいいやと引いてしまいます。

**私はいろいろ試した中から、毎日の生活の中で簡単にできて、
特に、すぐ効果が現れたものだけをこのマニュアルを作る上で
まとめました。**

**ですので、忙しい毎日のなかでも誰でも簡単にできるものだけです。
そしてこの方法を実践して私はいびきを改善することができました。**

のど、舌、あご（顎）の３点の筋肉強化にとても効果があります。

生活改善とトレーニングで、これらいびき発生源の関連の筋肉３点を
強化することで、いびきが根本からある程度改善されます。
（度合いは人によります。）

まずできることから初めてみましょう。

肝心なのはすぐに行動に移すことと、
できるだけリラックスした状態で行うことです。

☆1日たった10分いびき改善 １０のトレーニング

◎深呼吸

私たちは呼吸活動を通して、酸素を吸って、
二酸化酸素を体内から排出しています。

呼吸は、新陳代謝を上げるために、
体内（細胞内）に新鮮な酸素を送り込みます。

呼吸法も勉強すると、いろいろな種類があります。

呼吸は**胸式呼吸**と**腹式呼吸**が大きく分けられます。

胸式呼吸は、普段日常私たちが呼吸している呼吸で、
肋骨筋を働かせているものです。

腹式呼吸は、横隔膜を伸縮させ、
寝ている時は腹式呼吸に切り替わっています。
腹式呼吸は、リラックス効果をもたらし、分泌機能なども増します。

よく呼吸法と言うと、腹式呼吸の代表である“丹田式”というものが
有名です。
おへその下あたりの丹田に意識を集中するように息を吸い
（おなかを膨らませ）、息を出す（お腹をへこます）方法です。

しかるに、ヨガ式の呼吸は、
吸う時はお腹をへこます呼吸法が多い気がします。
私もヨガ教室に通っていますが。

どれが一番良いと言うのは、あいにく結論はないようです。

腹式呼吸をするとうことで、簡単にできる方法として、
次のことを押さえておくとよいでしょう。

☆毎朝１日１回行って下さい！

１）鼻からゆっくりと吸う　（５秒）

２）鼻からゆっくりと出す　（５秒）

お腹のあたりに酸素が入るのを想像するように空気を吸ったら、
少しためて、ゆっくりとお腹のあたりから空気を出すような感覚で
深呼吸を習慣にしてみて下さい。

息をゆっくり口から吐き出す際に、舌を歯の上裏側につける感じで
できるだけ力を抜いて、リラックスしてやるようにして下さい。

回数は１日１回、朝にやるようにして下さい。
朝起きて新鮮な空気を体内に取り込むことで、新陳代謝を活性化します。

お腹の下の部分の空気の出し入れを意識して行う深い呼吸は、
体にも精神的にもリラックスできますので、**１日に２、３回**
行うのも良いでしょう。

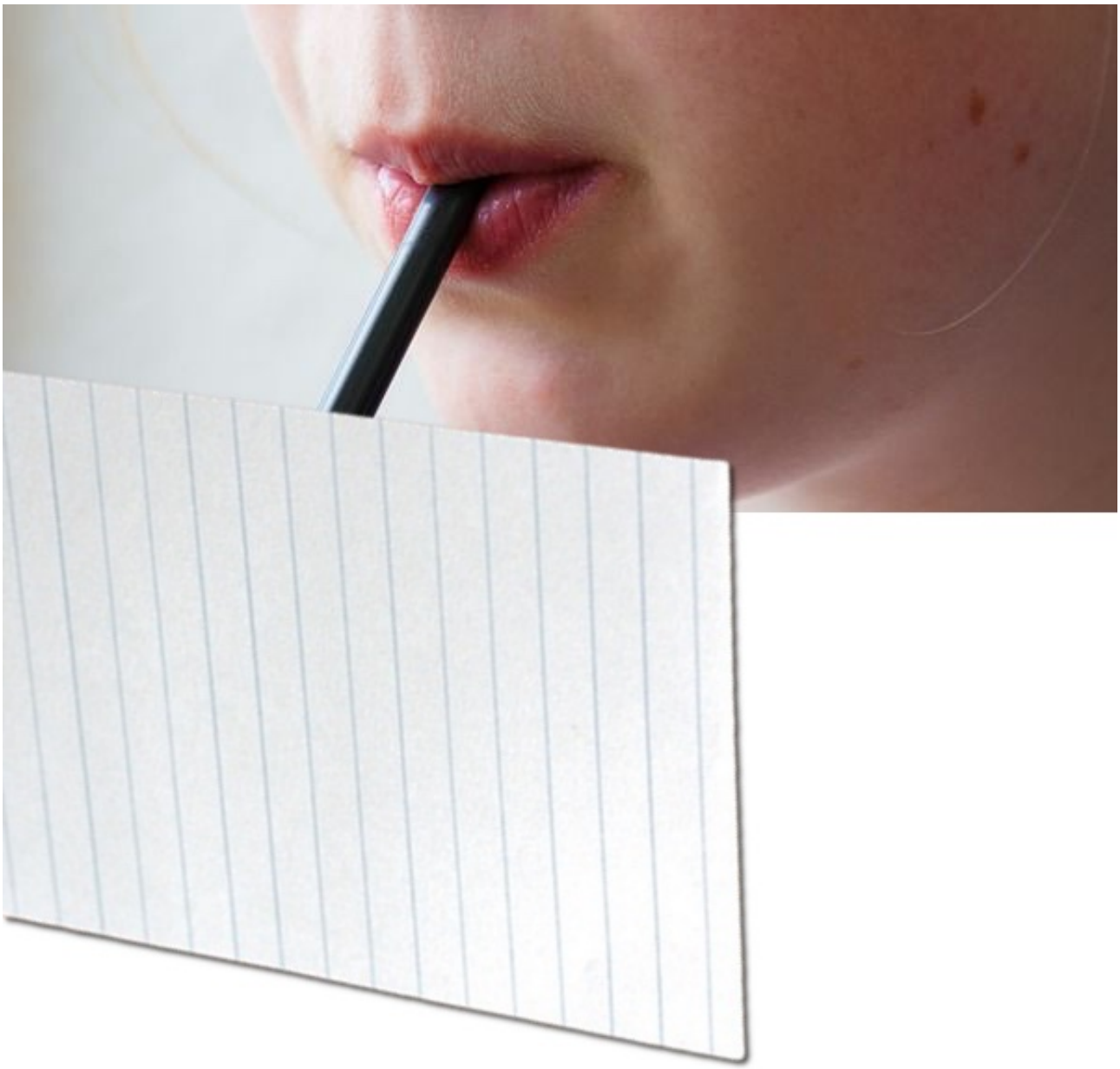
よく落ち着いて物事をスタートする前に、“深呼吸をして”
と昔から言いますよね。これは理にかなったことなのです。

※ 以下、イメージが湧きにくいトレーニングの箇所には、
　イラストや写真を入れさせて頂きました。

◎のど、のどの奥の粘膜の強化トレーニング 3種類

のどの奥の粘膜を強化することで、振動を防ぐことができます。
また睡眠時の緩みを抑え、気道を確保します。

ストロー編	
方法	ストローを1本用意します。 ストローの先に1枚の紙を当てて、吸込みます。
回数	５回×２、３セット／日
備考	ストローを1本用意します。



あくび編	
方法	あくびのまねをする。 のどを大きく開くイメージで、あくびをするように、 大きくあごを下げます。 のどの奥の粘膜が舌からずっと離れる感じが判ります。 そしてゆっくりと息を吐いて、口を閉じます。 のどの奥の粘膜が元の位置に戻ります。
回数	５～１０回×２セット／日
備考	就寝前に行うと効果があります。

うがい編	
方法	風邪をひいた時など、よく１日数回うがいをします。 同じように、少しの水を口に含みます。 頭を少し上げて、**のどの奥の方で**うがいをして下さい。 なるべくのどの奥の上の方の粘膜周辺でうがいをする感じを意識してやって下さい。 ”ア～”という音を出すと楽です。
回数	２，３回／日
備考	リラックスしてやることが大事です。

◎舌の強化トレーニング 3種類

睡眠中、体全体がリラックスモードになると、
自然と舌がだらんと、のどの後方へ下がってきます。

これが気道をブロックするので、以下の舌の強化のトレーニングは、
いびき防止に効果があります。
舌根の筋肉強化で舌が気道を防ぐことができます。

舌の奥部分強化編	
方法	舌をできるだけ奥へ移動させて下さい。 ゆっくりと舌で横を円を描く感じで右回りに１０回、 左回りに１０回繰り返します。
回数	合計２０回×２セット／日
備考	慣れるまでは口、あごが疲れる感じがすると思いますが、 これはあごの筋肉も強化されているサインです。 途中でストップしてもよいので、毎日少しでも続けることが 肝心です。

舌全体強化編　パート1	
方法	舌をほっぺたへ向けてとんがらせて、力を入れてほっぺたを押す。 同時に、人差し指でほっぺたの上から舌を押す。
回数	左右各々１０秒押し続け１セット×２、３回／日

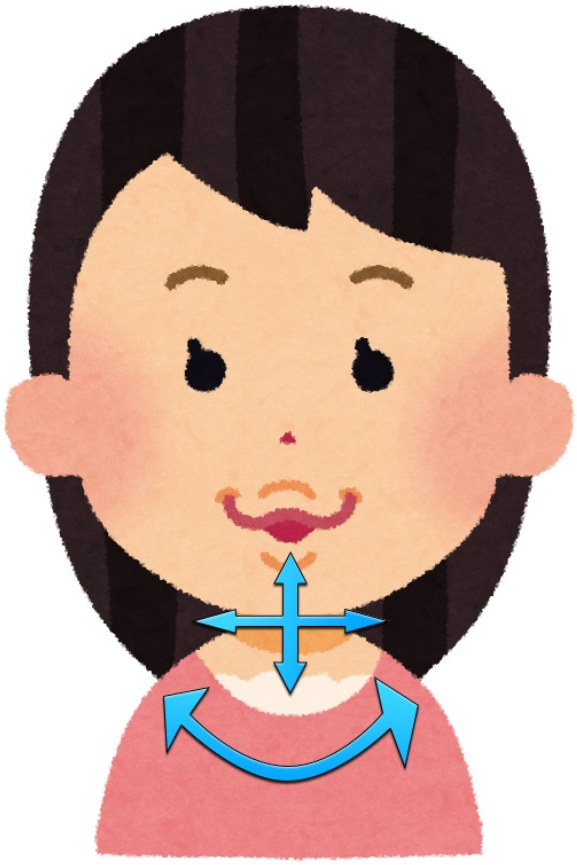
舌全体強化編　パート２	
方法	舌を下唇のはるか先までのばすイメージで、舌を思いっきり出します。 伸ばしきったところで１０秒ほど静止します。
回数	１０秒１セット×２、３回／日

◎あごの強化トレーニング 3種類

あごの筋肉の強さは人により異なります。
弱い人はこれも気道をブロックする要因になり、
必然的にいびきをかきやすくなります。

筋肉が絶えず緊張していたりすると、あごが正しい位置におさまりません。
ここではあごをリラックスさせ、筋肉強化のトレーニーング紹介します。

マッサージ編	
方法	まずは体、顔をできるだけ力を抜いて、リラックスして下さい。 あごを上下、左右、円を描くように動かしてみて下さい。 急ぐ必要はありません。 ゆっくりと筋肉をほぐす感じをイメージして下さい。
回数	３０秒１セット×２、３回／日



チューイングガム編	
方法	どこでも簡単にできるトレーニングです。 車を運転しながらでもできます。 口を閉じたまま、ガムを噛んでいるふりをして下さい。 これだけでもあごの筋肉をリラックスさせます。
回数	３０秒１セット×２回／日

プレス編	
方法	普段固い物を食べる時を除き、私たちはあごを意識して 使うことはありません。 意外とこうして動かしてみると、なんとなくあごだけでな く、顔のマッサージのように、または運動した後のように 気持ちよくなると思います。 まず口を閉じて下さい。歯をしっかりプレスするように、 上下に合わせます。 歯に力が集中するのではなく、あごに力が入るように 行います。
回数	１０秒１セット×２、３回／日

モチベーション及び注意点

ご紹介したのど、舌、あごの**必須１０のトレーニング**ですが、
回数はだいたいの目安です。

慣れるまでは半分でもよいので、
とにかく“毎日”やることが重要です。

毎日行うことで、どんどん楽になっていきます。
そして、いつのまにか倍の数も平気でこなせるようになります。

そして、習慣になればしめたものです。普段の運動と全く同じですね。

毎日少しでも運動すると筋肉、体力は落ちませんが、
止めてしまうと、とたんに落ちていきます。

そして取り戻すのに、かなりの努力が必要になるものです。

無理をせず、リラックスしながらやることを忘れないように。

最初から１０種類を１日にするのは多いと思う人は、
例えば、のど、舌、あごのトレーニングの中から、
１種類ずつ合計３種類からスタートしてみて下さい。

次のパターンを参考にしてみて下さい。

１週間目：３種類（のど、舌、あごから１種＋深呼吸）
２週間目：次の３種類＋深呼吸
３週間目：次の３種類＋深呼吸

３週間後は、１０種類すべてのトレーニングが簡単に、
習慣的にできるようになります！

１週間終了後に自分にご褒美を上げるのもお勧めです。
１週間がんばったので、おいしい物を食べに行くなど。

とにかく運動ですから、続けることが大事ですので、
何よりも楽しんで自分のペースでやるようにして下さい。

トレーニングをスタートしてから、いびきの改善が見られなかったり、
また前よりいびきがひどくなった、なんていう現象も人により稀にある
かもしれません。

もしそのような時でも、**がっかりせずにしばらく様子を見て下さい。**

続けることが大切です。運動した後は誰しも翌日筋肉痛になります。
そしてそれが筋肉がつく徴候です。そして筋肉痛はいつのまにか消えます。

筋肉痛が嫌で、ギブアップしたら今までやってきた事が
すべてゼロになってしまいます。
運動して筋肉を使えば、筋力が伸び、または衰退を防ぎます。

走ったりすることで心臓を使い、心肺機能がアップします。

１週間で徐々に改善が見られる人もいますが、中には前述のような
現象を途中で体験する人もいるかもしれません。

人により生活環境、体質が異なるためです。
私もいびきが凄くて専門医に診てもらったら、
幸いにも睡眠時無呼吸症候群の初期症状だったのですが、
いびきがすぐに止まらなくても、自分で治せると信じて、
これらのエクササイズを毎日やり続けました。

一生懸命毎日繰り返しても、妻から昨夜は隣の部屋からいびきが
聞こえたと言われた時は、”もう無理だ”と止めようと思ったことも
正直ありました。

しかし、私の頭には”根本からいびきを治したい”
という強い欲求がありました。

医者の勧めるマウスピース、CPAPなどの器具は
根本の治療とは思っていませでした。
また、あのような器具を毎晩付けて眠りたくありませんでした。

いびき防止グッズは、いびきのノイズ（音）を止めているだけで、
根本治療にはなっていません。あくまでも防止なのです。

私は元から治したかったのです。
いびきをかいている限りは、私は健康体ではないと思っていました。

自分一人の時、例えば、車を運転しながらできるトレーニングも
あります。
中には妻や周りの人に見られたら、なんとなく恥ずかしいと思い、
トレーニングしたくなかったこともあります。

ある時、思いきって勇気を出すことにしました。

隠さないで、妻にトレーニング内容を
すべて読んでもらうことにしたのです。

”この運動は舌に効く”とか。。。

そうすることで、とてもモチベーションも
ぐんぐんと上がりました。

逆にやらないと、妻から”あれっ、今日はさ
ぼるの？”と聞かれたりするようになり、
自然と毎日やることができました。

３週間後あたりから、すでに改善の兆候が
現れたのです！

まずは、いびきのかき方が以前のようにひどくなくなりました。
そして、なんと頻度が毎日から週３、多くて４日ぐらいまで減少。

これには驚きました。いや私より妻のほうが相当驚いていました。

いびきを克服できた今、妻にとても感謝しています。
結局、自分のトータルな健康のために克服できた訳ですから。

最後に

何度も言いますが、楽しみながらやるように心がけて下さいね。
何事も嫌だ、苦しいと思うことは所詮長続きはしません。

そして一番大切なこと、それは

「自分はいびきを改善できるんだと信じることです！」

何事も成功を望むなら、失敗を考えていたら
成功の確立が半分以下になるというのと同じです。

失敗を考えていたら、あなたの潜在意識は１００％の力を
出す事を惜しみ、それなりの努力しかしません。

自分の可能性をどこかで否定していたら、
一生懸命になれるはずはありません。

私もこのマニュアルを実践されて、
いびきを改善された多くの方の喜びの声を
よく頂きます。

また”これは効きそうもないです”と、
メールをされてくる方もいました。

１００％の人は良くお話を聞きますと、マニュアルを読んだだけで、
ほとんど何もしない方か、たった１，２度試して、だめだったと
諦めた方でした。

自分は何もせず、誰かが魔法のようにいびきを改善してくれるという
甘えを持っている印象さえする方もいました。

厳しい言い方ですみません。

私もいびきを改善するまで、すでにマニュアルで十分述べさせて
頂きましたが、相当の回り道と試行錯誤をしました。

それがあったから改善することができ、いびきでお悩みの方に
ぜひ自分の改善した方法を公開し、お手伝いできればと、
マニュアルにまとめました。

本業の合間にまとめましたので、３ヶ月はかかってしまいました。

慣れないインターネットでの作業なども友人に教わりながら
発行することができました。

おかげ様で、今まで興味の無かった分野のコンピューター関連で、
多くの事を学ぶ事もできました。

今となればとても貴重な財産です。

いびき改善の時と同じく、
一生懸命になっていたら、
気付いたら良くなっていたと同じです。

何事も自分を成長させるというのは、
複雑のものではなく、そんなシンプルな
ことでないでしょうか？

いびき改善のために、自分で最低限できる努力ですが、
その努力もしないうちに、多くの方が１、２回の失敗や挫折で
諦めてしまいます。

（だから、治療ではない音を止めるのみのグッズに走るのですが。）

そして”自分にはどうせ無理だ”との言い訳をして。

あなたとあなたのパートナーの健康と幸せのために、
１日１０分のトレーニングと少しの生活改善なんてあなたの人生で
微々たる努力です。

しかもそれはあなたの趣味とか教養とかではなく、健康のためのことです。

いびき改善だけで終わらず、トータルな健康を確保するためのものです。

いびきを改善したら、その暁にはあなただけでなく、
あなたのパートナーの笑顔が未来永劫続くことでしょう。

ぜひ応援しています！
とても飽きやすい、面倒くさがり屋のこんな私でもできました。

そして、あなたからのありがとうの声が届くのを
心よりお待ちしております。

マニュアルご購入者様全員へのメールでのサポートも行っております。
時間の許す限り全てお返事させて頂きます。
サポート期間過ぎてもかまいませんので、
ご遠慮せず疑問点、質問などお気軽にご連絡下さいね。

最後までお付き合い頂き、本当に心より感謝致します。

いびきレスキューの会　斎藤　淳