

手術をせずに

「いびき」を  
スツキリと  
なくす方法



STOP SNORING

# 免責事項

本書は、情報提供目的で書かれています。

本書の記載内容は、専門家のアドバイスや診断、ならびに治療等の代わりとなるものではありません。

効果や成果につきましては、個人差があることを予めご理解の上、読み進めて下さい。

治療等を目的に実践する場合には、必ず専門家や有資格者のアドバイスを受けてください。

本書の作成にあたって、正確かつ間違いのない内容を記載するよう心がけておりますが、データや情報に変更される場合もありますのでご了承ください。

本書の記載内容を実践することで、直接的あるいは間接的に発生するいかなる損害について、その責任を一切負わないものとします。

# 目次

## はじめに.....5

深刻な問題である「いびき」  
「いびき」のダメージは広範囲に及ぶ  
「いびき」は解決すべきトラブル  
「いびき」は長期的な騒音問題  
本書の目的

## 第1章：「いびき」の原因.....16

「いびき」とは？  
「いびき」の大きさが違うのはなぜ？  
「いびき」は男性がかきやすい理由  
「いびき」をかく原因

## 第2章：「いびき」の弊害.....25

「いびき」：身体面の弊害  
睡眠時無呼吸症候群とは？  
睡眠時無呼吸症候群は、非常に深刻  
「いびき」：感情面の弊害  
「いびき」が与える弊害の大きさ  
「いびき」をなくす戦い

## 第3章：手術に潜む問題点.....39

- 現代人は手術中毒？
- 相性が悪い「いびき」と手術
- 手術は未知への挑戦
- 「いびき」手術が不成功に終わる確率
- 「いびき」手術に潜むリスク
- 問題点のまとめ

## 第4章：手術不要の治療法.....55

- 手術をしないことのメリット
- 1. 薬による治療
- 2. いびき防止グッズ
- 3. いびき防止装置
- 4. 食生活の改善
- 5. 適度な運動
- 6. 睡眠時の姿勢と環境
- 7. 民間療法

## おわりに.....95

はじめてに



## 深刻な問題である「いびき」

「いびき」をかきながら気持ちよさそうに眠っている、そんな様子を絵で表現する時、私達はよく「ZZZZZ…」という音が体からフワフワ浮かび上がっているように描きますね。

こういった絵はよく目にしますが、実はこの背後に深刻なダメージが隠されていることを、果たしてどれだけの人が気づいているのでしょうか？



## 「いびき」のダメージは広範囲に及ぶ

その「ダメージ」とは、一体誰に対するものでしょうか？

これは、少なくとも一人、恐らくはそれ以上の人達に対するものです。

まず何より、「いびき」は、かいている本人に健康的ダメージをもたらします。

そのダメージは、比較的軽い睡眠障害から、致命的とも言える睡眠時無呼吸（これについては、本書でこれから詳しくお話ししていきます）に至るまで、広い範囲に及びます。

そうは言っても、気持ちよさそうに眠っている人がそれほどの健康的ダメージを受け、苦しんでいるとは、なかなか信じられないでしょう。

ここで先ほどの絵の話に戻ってみましょう。

描かれているのはたいてい男性で、忙しい1日をようやく終え、幸せな眠りについてます。

きっと何か楽しい夢でも見ているのでしょう、体からは「ZZZZZ…」という文字がフワフワと出て浮かんでいます。

そのような絵で、彼の隣にパートナーがいる様子を描いた人は、一体どのくらいいるのでしょうか？

パートナーが毎晩耐えている苦しみを絵で的確に表現している人は、実はあまりいないのではないのでしょうか？

ところが、「いびき」に関する苦しみの多くは、実はここに存在しているのです。つまり、深い愛情を抱きながらも、愛する人の「いびき」に耐えて共に生活している人の苦しみです。



こういった人達が直面している苦しみについては、本書の後半でさらに詳しく見ていきます。

## 「いびき」は解決すべきトラブル

このように、「いびき」をかく人だけでなく、「いびき」をかかない人達も苦しんでいます。

つまり「いびき」をかく家族と同居し、我慢をして隣で眠っている人達です。

けれどその他の人達は、「いびき」が解決が必要な深刻な問題であることにあまり気づいていないようです。

もともと、「いびき」をかく人と同居する苦しみを経験したことのない人もいるでしょう。

こういう人達は、次に拳げるものと一緒に眠ることを想像してみてください。

いずれも、普通に「いびき」をかく人のレベルを超えるものでは決してありません。

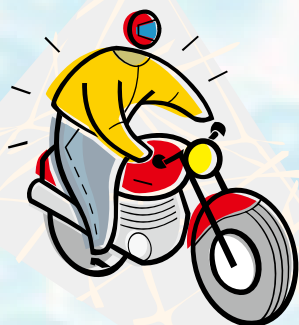
### ●芝刈機

低騒音と謳われている高級なタイプではなく、一般的なもの



●工業用の掃除機

釘やガラスの破片も吸い取る強力なタイプ



●走っているオートバイ

マフラーがなく、数キロ先からでも音が聞こえるもの

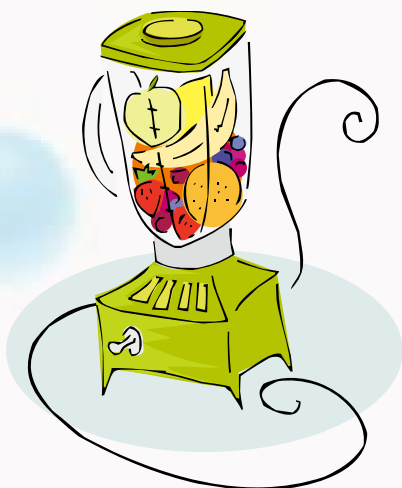
●上空を通るジェット機

赤ちゃんを起こし、猫を怯えさせ、自動車の盗難防止アラームまで鳴らしてしまう程度のも



●チェーンソー

ホラー映画の俳優でもない限り、これが動いている最中に眠る人はいないでしょう



●ミキサー、フードプロセッサー、ヘアドライヤー

1つではありません。

3つ同時に動いている状態です！

## 「いびき」は長期的な騒音問題

ジェット機が通り過ぎるように、音が聞こえて少したったら静かになる…、私はそういう話をしているわけではありません。

つまり、少しの間だけ「いびき」を聞いて、すぐにその場を立ち去ることができるわけではないのです。

例として挙げたような音が、一晩中続くとイメージしてみてください。

「いびき」をかく人と一緒に生活するという、非常にリアルで、そして決して大げさでない感覚が、お分かりいただけただけでしょうか。

あなたが想像する「いびき」のイメージが、平和で罪の意識のない「ZZZZZ…」という絵だったとしたら、そろそろ考えを改めなくてはなりません。

「いびき」は、決して笑って済ませることができるような**無邪気な問題ではない**のです。



「いびき」をかく人にとっても、かかない人にとっても、これは非常に深刻な問題です。

その深刻さを理解している人達は、問題の元凶である「いびき」をなくそうと必死になっています。

そしてこうした状況の中、いわゆる解決策と呼ばれるものもたくさん発表されるようになってきました。

安全で効果的なものもありますが、中には危険で問題が多いものもあります。

「いびき」の問題は非常に深刻、時には致命的なのですが、残念ながら、「いびき」を止める方法について、多くの誤った情報や誤解があふれているのが現状です。



## 本書の目的

本書の目的は、「いびき」に対する最も基本的な解決策、つまり、「いびき」をスッキリとなくす方法を提供することです！

その方法は、高価で危険な手術などではありません。

実際、手術は時には逆効果となり（本書の後の方でお話ししていきます）、さらなる健康リスクにつながる可能性もあるのです。

手術をしなくても、「いびき」を止めることができる物や方法があり、いずれも驚くべき効果が上がっています。



そして、長年「いびき」に悩まされてきた人達を数多く救い、生活の質を大いに向上させてきました。

手術をしないで「いびき」をスッキリとなくす方法、この説明を始める前に、まずは、生物学的レベルで「いびき」とは何かを理解する必要があります。

「いびき」が出る原因や、「ZZZZZ…」(これが今まで想像していたほど幸せで楽しいものではないと、今ではお分かりいただけたでしょう)の音がどこから発生しているのかについて、まずは知っておきましょう。

**原因が分かれば、なぜ「いびき」が問題なのかを、より深く理解することができます。**

「いびき」が問題であるとすでにお分かりいただけたと思いますが、「いびき」をなくすための対処を何もせずに放置すると、事態がいかに深刻なものとなるか、ここでしっかりと学びましょう。

「いびき」の身体的・感情的、その両面に於ける問題点を分かりやすく説明していきます。



今まで知らなかった事実に、あなたはきっと驚くでしょう。

もしかしたら、多少混乱するかもしれません。

その後は、「いびき」の治療法について見ていきます。  
まずは手術に焦点を当てます。

なぜなら、「いびき」の手術は危険で、時に逆効果となる理由を、  
まずは科学的に理解してほしいからです。

このような情報は誰もが知るべき、非常に重要な内容です。

**これらの事実をきちんと理解できてこそ、  
本書の最後の章への扉が開かれます。**

手術をせずに、「いびき」をスッキリとなくす、  
安全で効果的な方法へと続いていく扉です。

もしあなたの子供達が幸せな表情で「ZZZZZ…」と  
「いびき」をかいて眠る人の絵を描いたとしても、  
これからはそれをすぐに冷蔵庫のドアに貼ったり、  
額縁に入れて職場のデスクに飾ったりしないで、  
少し考えるようにしましょう。

本書を読み終えたらこれまでのように、「いびき」を「罪の意識がない幸せなもの」として見ることは、もうなくなるはずです。

