



あくびは原因不明 生あくびは病気かも

安全なあくび

あくびが起こる原因はまだ解明されていないが、睡眠不足や疲労で脳に酸素が足りない時に、起こる場合が多い。また、緊張を緩和するために起こるケースも。そういったあくびは生理現象なので問題はない。

危険なあくび

- あくびと一緒に、めまい、手足のしびれ、ふらつき、ろれつが回らないなどの症状が出ている場合は、脳梗塞や脳出血、脳腫瘍など、脳の病気が潜んでいる恐れが。すぐに脳神経外科、神経内科の受診を。
- 充分睡眠をとっているのにあくびが止まらない場合は、実はよく眠れていないのかもしれない。睡眠時無呼吸症候群の恐れもあるので、内科医や睡眠外来などの専門医を受診して。

効果的な止め方 なし。むしろ無理に止めない。



しゃっくりは横隔膜の 痙攣が原因

しゃっくりが起こる原因

- ① **食べすぎ、早食い** 食べすぎや早食いによって胃が急にふくらみ、横隔膜を刺激して起こる。特に炭酸飲料は一気に飲むと胃がふくらむので、横隔膜が刺激され、しゃっくりが出やすい。
- ② **飲食物の温度による刺激** 熱いものや冷たいものを一気に摂ることで、横隔膜が刺激されて起こる。
- ③ **酒やたばこ** ビールなどの炭酸飲料をたくさん飲むと胃がふくらんで横隔膜を刺激する。また、たばこを吸うことで肺に冷気や煙が入って起こることも。
- ④ **ストレス** 直接的な原因は不明だが、ストレスが刺激となって横隔膜が痙攣し、起こる場合も。
- ⑤ **病気** 横隔膜の周辺にある胃や肝臓の炎症が原因で、横隔膜を刺激していることも。こういう場合は、下記の「効果的な止め方」でも止まらず、何日も続くこともある。1週間以上続いたら内科の受診を。

効果的な止め方 両耳に人差し指を入れ、約30秒押す

耳の奥にある迷走神経を刺激すると、かなりの確率で止まることが医学的にも立証されている。また、息を止めて水を飲む、驚かすなどといった、しゃっくりを止めるための民間療法はいろいろあるが、いずれも、横隔膜に刺激を与える行為のため、眉唾とはいえない。何日も続く場合は投薬の選択肢もある。

シリーズ もしも突然 最終回

とっさの時に
困らない知恵袋



「あくびしゃしゃっくりが 止まらなくなったら…」

あくびは眠い時に出るもの。しかし、睡眠不足や疲れているわけでもないのに、なぜかあくびが止まらない……。しゃっくりも同様。自分の意志とは関係なく出て、なかなか止まらず、困った経験はありませんか？自分ではコントロールできないあくびとしゃっくりの悩みを解決すべく、その仕組みと止め方について、専門家に教えてもらいました。

あくびの原因は不明だが生あくびには要注意!

予期せぬ時に突然出るうえ、状況によっては失礼にあたるため、困ることも多いあくびとしゃっくり。なぜ突然出るのか、止める方法はあるのか、目黒通りハートクリニック院長で内科医の安田洋さんに話を聞いた(「内、以下同」)。

「あくびが起こる原因は、実は解明されていません。基本的には生理現象とされ、無理に止める必要はないというのが医学的な見解です」

あくびは、睡眠不足や疲れている時など、脳に酸素が足りていない時に起こりやすい。また、緊張している時に、その状態を緩和するために起こる場合も多い。こういったケースなら生理現象なので問題ないが、生あくびは病気のサインかもしれない。

「眠くない、疲れていないのに頻りに起こる生あくびには注意が必要です。さらに、めまい、手足のしびれ、ふらつき、ろれつが回らないなどの症状が同時に出現したら、脳の病気が隠れているかもしれません。すぐに、脳神経外科や神経内科を受診してください」

また、睡眠時間は充分なのに、あくびが出る人は、睡眠時無呼吸症候群の可能性があり、ぐっすり眠れていないのかもしれない

しゃっくりは薬などで止められる!

一方、しゃっくりの原因は医学的に解明されており、横隔膜の痙攣によって起こる。そのため、横隔膜への刺激を抑えられれば止められる。しかし、深刻なケースもある。

「私のクリニックには、3年間しゃっくりが止まらない患者がいました。そのかたは、過去に胃の手術をされていて、その縫合痕が横隔膜を刺激し、慢性的なしゃっくりの原因にご高齢だったので、再度手術をするのは大変と、横隔膜への刺激を抑える薬で抑えることにしました」

普通しゃっくりは、食べすぎや早食いにより胃がふくらんで横隔膜が刺激された時や、熱いもの、あるいは冷たいものを一気に飲む、炭酸飲料や香辛料などで横隔膜が刺激された時などに起こりやすい。さらに、たばこや酒、ストレスも原因になる。

この患者のケースのように、横隔膜の周辺にある胃や肝臓が炎症を起こして横隔膜を刺激するなど、病気が隠れている場合もあるので、1週間以上続くようなら、すぐに内科医に相談を。

誰にでも起こるあくびとしゃっくり。仕組みを知れば、病気の予防になるかもしれない。