

ビタミン
文庫

どんな不眠もこれで治せる

大熊輝雄 監修

呼吸法から入浴、ツボ、ストレッチ、枕、催眠食品までぐっすり眠れる秘訣を公開！

呼吸法から入浴、ツボ、ストレッチ、枕、催眠食品までぐっすり眠れる秘訣を公開！



9784837611226



1920377013009

ISBN4-8376-1122-2

C0377 ¥1300E

定価—本体1300円

※消費税が別に加算されます。

どんな
不眠も
これで治せる



熟睡できる！
いびき、睡眠時
無呼吸症候群も
撃退！

大熊輝雄

「国立精神・神経センタ」
名誉総長

監修

ビタミン文庫

マキノ出版

マキノ出版



【.....大熊輝雄.....】
おおくま・てるお

1926年岡山県生まれ。東京大学医学部を卒業後、カリフォルニア大学、ハーバード大学に留学。鳥取大学、東北大学の教授をへて国立精神・神経センター病院長、総長に就任。現在、同センター名誉総長のかたわら大熊クリニック院長を務める。専門は精神医学、精神生理学。日本睡眠学会元理事長、アジア睡眠学会前会長。著書多数。

すぐに眠れる快眠テクニック

- 腹式呼吸・自律訓練法
- 微温浴・足浴
- 太陽・失眠・湧泉のツボ
- 足の親指ひねり
- 足の裏湿布
- 頭の反射ゾーン
- 耳たぶあんま
- 禅ストレッチ
- タオル枕
- アルミ療法
- ホットミルク
- レタス
- アサリとみそ汁の朝食
- 酢タマネギ
- 長ネギスープ
- メラトニン
- 朝の散歩
- 酸棗仁湯
- テニスボールパジャマ
- 傾斜枕

いびき防止グッズ・鼻輪

萩野耳鼻咽喉科医院院長

萩野昭三



はぎの・しょうぞう ◆ 1928年青森県生まれ。弘前大学青森医専卒業。医学博士。日本大学芸術学部音声学講師。医師のかたわら、バリトン歌手としても活躍。音声学の専門医として、医学と声楽両面の立場での咽頭疾患に関する研究にも精通している。

◆つけたその日からいびきが消える◆

鼻につけるだけでいびきをかかなくなるという不思議な鼻輪をご存じでしょうか。

この鼻輪は、弾力のある樹脂でできていて、「コ」の字型をしています。これを、びちゅうかく鼻中隔（鼻の穴と穴との間の部分）を挟むようにしてはめるだけで、いびきが消えるというものです。たいていの人が、つけたその日から効果を認めています。

いびきは、本人の睡眠の妨げになるだけでなく、家族にとっても安眠の妨げになります。そうした悩みを持っている人に鼻輪はとても有効な安眠グッズなのです。

なぜこの鼻輪にこのようないびき防止効果があるのかははっきりとわかっていませんが、推測すると次のようなことがいえると思います。

まず、鼻輪をつけることで鼻中隔が刺激を受けます。それが交感神経（意志とは無関係に体のさまざまな働きを支配・調節している自律神経の一種）に伝わって、その刺激が副腎のアドレナリンの分泌を促します。アドレナリンとは、血管や心臓の働きを高めるホルモン物質ですから、アドレナリンが分泌されると、鼻の部分の血液循環が改善され、鼻の通りが明らかによくなります。鼻の通りがよくなれば、自然な鼻呼吸ができるようになるので、いびきをかきにくくなり、熟睡できるようになるというわけです。

鼻輪をする際、注意していただきたい点があります。

鼻の穴の入り口から一センチほど奥の内側（鼻中隔）の下あたりに医学用語で「キーゼル・バッハ氏の部位」（キーゼル・バッハとはドイツの医学者の名前）と呼びますが、この部分は毛細血管が集中しています。一般に、鼻血の九〇％はここから出るとも考えられている部分なのです。この鼻輪をつけるときは、このキーゼル・バッハ氏の部位を避け、なるべく鼻の穴の入り口近くにつけるとよいでしょう。

※鼻輪のお問い合わせ先…マキノサービス ☎〇三・三二五二・七〇六〇