



すいみんじむこきゅうしょうこうぐん  
 当院では、**睡眠時無呼吸症候群**の**検査**を行っております。



次のような  
 症状は  
 ありませんか



大きな  
**イビキ**  
 をかく

居眠り  
**運転**を  
 よく起こしそう  
 になる

日中  
 いつも  
**眠い**



夜間の  
**呼吸停止**

夜中に  
 何度も  
**目が覚める**

起床時の  
**頭痛**や  
**だるさ**

**睡眠時無呼吸  
 症候群**  
 とは？



睡眠中に何回も呼吸が止まり、ぐっすり眠ることができない病気です。

**大きなイビキ**や**起床時の頭痛**、**夜間の呼吸停止**、**日中に強い眠気がさす**などの症状があります。

潜在患者は人口の2~3%といわれ、放っておくと**高血圧**や**心臓循環障害**、**脳循環障害**などに陥るといわれております。

また、日中の眠気などのために仕事に支障をきたしたり、居眠りによる事故の発生率を高めたりするなど、**社会生活に重大な悪影響**を引き起こします。

しかし、治療方法も確立されておりますので、適切に**検査・治療**を行えば決して**怖い病気**ではありません。

どのような  
**検査**を  
 するの？



自宅でセンサを取り付け寝るだけの簡単な検査です。



必要に応じて精密検査を行います。



睡眠時無呼吸症候群と判断された場合は**CPAP治療**を行います。



- 夜中に何度も目が覚める
  - 大きないびきをかく ●日中いつも眠い
  - 起床時の頭痛やだるさ
- などを感じる方には検査をお勧めします。

## 睡眠自己チェック

下記のような状況で、うとうとしたり  
眠り込んでしまうことがどれくらいありますか？  
最近の生活をふり返って感じたままにお答えください。  
質問の中に、日ごろ意識しない項目があっても、  
そうなった場合はどうなるかを考えてお答えください。

それぞれの状況について、  
次の中で最も当てはまる番号を選んでください。

 0  
 1  
 2  
 3

- 0 = 居眠りすることはない
- 1 = たまに居眠りしてしまう
- 2 = ときどき居眠りしてしまう
- 3 = 居眠りしてしまうことが多い

### ●状況居眠りの頻度

- 座って読書しているとき
- テレビを見ているとき
- 公の場で座って何もしないとき（観劇や会議など）
- 1時間続けて車に乗せてもらっているとき
- 状況が許す場合で、午後に横になって休息するとき
- 座って人と話しているとき
- アルコールを飲まずに昼食をとった後、静かに座っているとき
- 車を運転中、交通渋滞で2～3分停止しているとき

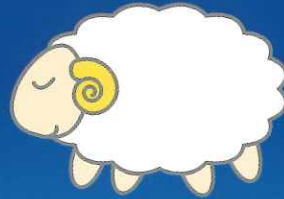
合計点

### ●点数の結果

1～4点 おめでとうございます。十分な睡眠がとれています！

5～10点 平均的な点数です。

11点以上 眠気が強く、医師の診察を受けた方がよいでしょう！



監修

公益財団法人東京都予防医学協会  
保健会館クリニック  
呼吸器内科 加藤正一

いい眠りしてますか？  
体の危険信号  
いびきは



睡眠時無呼吸症候群(SAS)をご存知ですか？

Sleep Apnea Syndrome  
スリープ・アブニア・シンドローム