

あなたの眠りはいい眠り？

次の8つの状況での眠気を4段階で評価してみましょう。

合計が11点以上なら
睡眠時無呼吸症候群
の可能性があります。

Epworth Sleepiness Scale (ESS)

- 0点 決して眠くならない
- 1点 まれに眠くなる
- 2点 時々眠くなる
- 3点 眠くなることが多い

状況	点数
1 座って読書をしているとき	0 1 2 3
2 テレビをみているとき	0 1 2 3
3 人がたくさんいる場所で座って何もしていないとき (例えば会議や映画鑑賞中)	0 1 2 3
4 車に乗せてもらっているとき (1時間くらい)	0 1 2 3
5 午後横になって休憩しているとき	0 1 2 3
6 座って誰かと話をしているとき	0 1 2 3
7 昼食後、静かに座っているとき	0 1 2 3
8 運転中、渋滞や信号待ちで止っているとき	0 1 2 3
合計	



監修

社会福祉法人慈生会 慈生会病院
副院長 加藤正一



禁転載/不許複製

V4052EK E.No.06X403 ©



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



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



夜中に
 何度も
目覚める

夜間の
呼吸停止

起床時の
頭痛や
だるさ

睡眠時
 無呼吸
 症候群
 とは？



睡眠中に何度も呼吸が止まり、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1~2%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恐い病気ではありません。

どのような
 検査を
 するの？



終夜睡眠ポリグラフィー
 という検査を行います。

この検査では睡眠中の呼吸の状態、血液中の酸素濃度などを同時に測定し**無呼吸の有無**を知ることができます。

※検査結果によっては精密検査が必要となります。

検査は簡単に行うことができ、テープにてセンサを貼り付けて頂くだけです。



終夜睡眠ポリグラフィー検査イメージ

治療イメージ



この検査の結果によっては、治療を決めるために、鼻マスクをつけて検査を行います。