

昼間に眠くてしかたない方、
睡眠時無呼吸症候群かもしれません！

検査を受けてみませんか……



睡眠時無呼吸症候群

(SAS ; Sleep Apnea Syndrome)

睡眠中に何度も呼吸が止まった状態(無呼吸)を繰り返す病気で、新幹線の運転手の居眠り事故等をきっかけに、最近マスコミで、よく取り上げられています。

● 症状

日中の眠気、いびき、睡眠中に目が覚める、起床時の頭痛などがあり、集中力低下や不眠症、夜間頻尿等も起こします。また、高血圧、不整脈、脳梗塞、糖尿病、肥満等の合併症を引き起こすこともあります。日中の眠気のため、居眠り運転による交通事故や、工作中的ミス、災害、学業不振などを起こしやすく、治療をせずに放置しておくと、生命に危険が及ぶ場合もあります。

睡眠呼吸障害は、「21世紀の国民病」とも言われており、様々な病気と関連があるため、早期発見が重要です。

● 精密検査

簡易検査や、受診時の状態で、睡眠時無呼吸症候群が強く疑われた場合は、呼吸器科で**精密検査を一泊入院で行い**、睡眠時無呼吸症候群と診断されたら、治療を行います。

● 治療

睡眠中の体位、禁煙、飲酒・安定剤を控えることや、減量療法、Nasal CPAP療法(一定圧を加えた空気を鼻から送り込み、呼吸が止まるのを防ぐ器械を鼻につけます)、口腔内装具(呼吸を楽にする器具を口につけます)、耳鼻咽喉科の手術などがあり、数日の入院期間で治療方法を決めて、手術以外の治療は自宅で行います。

日中の眠気、いびきなどの症状があり特に肥満の方、高血圧、糖尿病で治療中の方は、一度、呼吸器科外来を受診して睡眠時無呼吸がないか、検査を受けることをお勧めします。

睡眠時無呼吸症候群（自己評価）

昨今話題となっております睡眠時無呼吸症候群についてのアンケートです。
睡眠時無呼吸症候群とは、その重症度によっては治療が必要となります。中には突然死もあり、さまざまな合併症を予防するためにも早期の発見と治療が望まれます。
当院では専門的な検査も可能となっております。

ご家族から、以下のことで指摘されたことがありますか？

夜間の無呼吸を指摘されたりいびきを指摘されたことがありますか。

ある・ない・わからない

下のような場面で、眠くなったり実際に眠ってしまうことがありますか？

最近の平均的な状況をお答えください。

質問項目の中には、あなたが実際にはなさらないことが含まれているかもしれませんが、仮にそうした場面にいたらどうなるかを考えて下さい。

あなたの状況にもっとも近いと思われる番号をえらんで下さい。

	眠くなることはない	ときどき眠くなる	よく眠くなる	だいたいいつも眠くなる
1. 座って読書をしているとき	0	1	2	3
2. テレビを見ているとき	0	1	2	3
3. 人の大勢いるところで座っているとき (例えば、会議中や映画館などで)	0	1	2	3
4. 他の人が運転する車に同乗しているとき	0	1	2	3
5. 午後、横になっているとき	0	1	2	3
6. 座って人と話しをしているとき	0	1	2	3
7. 昼食後、静かに座っているとき (飲酒はしていないものとします)	0	1	2	3
8. 自分で車を運転中、渋滞や信号待ちで停車 したとき	0	1	2	3

* 特に睡眠が足りないわけではないのに、このような症状が気になる方は一度、呼吸器科の医師にご相談ください。簡易検査をお勧めします。