



- 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。

 1

- 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



禁転載/不許複製

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・アプニア・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
目が覚める

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。



ご自宅での
 終夜睡眠ポリグラフィ
 検査イメージ

必要に応じて精密検査を行います。



検査イメージ



治療イメージ

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。