

～睡眠時無呼吸症候群検査～



このような症状ありませんか

いびきがひどい



起床時の頭痛



日中の眠気



あなたの眠気をチェック！



睡眠時無呼吸症候群 (SAS) とは…

寝ているときに呼吸が何回も止まり、大きないびきをくりかえす病気です。新幹線の乗務員居眠り運転が報道されて以来、社会的に注目を集めていますが、睡眠時無呼吸症候群は、健康と思われる成人の中にも数多く潜在しています。生活習慣病と密接な関わりを持ち、また重症で未治療の場合、心筋梗塞や脳梗塞、突然死等を生じやすくなると言われています。



検査内容

睡眠時の症状を調べるには、一泊入院が（平日の夕方から翌朝まで）必要となります。睡眠中の脳波や呼吸状態、血中酸素濃度、心電図などを同時に測定し、睡眠の深さを調べる検査（PSG検査）を行います。頭・顔・胸・腹・足など電極やセンサーを着けますが、痛みなどはありません。また、睡眠中の体位の制限はありません。この検査の結果によって、睡眠呼吸障害の有無と重症度が明らかになります。

*上記の症状等でお悩みの方は、耳鼻科外来までお気軽にご相談下さい。



治療は…

現在CPAP《シーパップ：持続陽圧呼吸療法(装置)》がSAS治療の第一選択にされ、安全性・有効性の面から最も普及している治療法です。在宅で就寝時に特殊のマスクを鼻に装着し、睡眠時はこのマスクを介して持続的に空気を気道に送り込み、閉塞部位(主に咽頭舌根部)を押し広げる治療法です。

あなたは今、どれくらい眠気を自覚していますか？

以下の8つの質問に対して「眠気の状況」を参考に、
当てはまるものに○をつけていき
その数字の合計を出してみてください。

あなたの眠気の状態がチェックできます。



眠気の状況

0: 眠ってしまうことは無い 1: 時に眠ってしまう
2: しばしば眠ってしまう 3: ほとんど眠ってしまう

質問

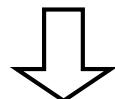
| | | | | |
|-------------------------------|---|---|---|---|
| ① 座って何かを読んでいるとき(新聞、雑誌、本、書類など) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| ② 座ってテレビを見ているとき | 0 | 1 | 2 | 3 |
| ③ 会議、映画館、劇場などで静かに座っているとき | 0 | 1 | 2 | 3 |
| ④ 乗客として1時間続けて自動車に乗っているとき | 0 | 1 | 2 | 3 |
| ⑤ 午後横になって、休息をとっているとき | 0 | 1 | 2 | 3 |
| ⑥ 座って人と話しているとき | 0 | 1 | 2 | 3 |
| ⑦ 昼食をとった後(飲酒なし)、静かに座っているとき | 0 | 1 | 2 | 3 |
| ⑧ 座って手紙や書類を書いているとき | 0 | 1 | 2 | 3 |

ESS日本語版: JESS™ (Japanese version of the Sleepiness Scale)
Copyright, Murray W. Johns and Shunichi Fukuhara 2006

合計

点

合計点が13点以上あると、眠気の自覚があるといわれています。
点数が高ければ高いほど、眠気の自覚が強く、何かしらの睡眠障害の
疑いが高くなります。



現在、睡眠障害の中で睡眠時無呼吸症候群(SAS)
が注目されています。