



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

夜中に何度も目が覚める

起床時の頭痛やだるさ

夜間の呼吸停止

日中いつも眠い

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？





- 夜中に何度も目が覚める
 - 大きいびきをかく ●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
眠り込んだりして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 = 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

財団法人 日本健康開発財団
東京・八重洲総合検診センター
所長 加藤正一



お申込み・お問い合わせは

広島原爆障害対策協議会
健康管理・増進センター

〒730-0052

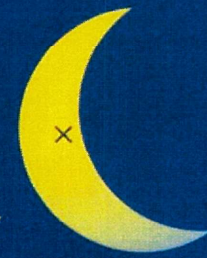
広島市中区千田町3丁目8-6

TEL (082) 243-2664 (総合受付課)

電話受付/月~金曜日(祝祭日を除く)

9:00~16:00 まで

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nea・シンドローム