



高血圧の方で

- 大きないびきをかく
 - 日中の眠気が強い
 - 夜間の頻尿
 - 起床時に頭が重い
- 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 = とく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

国立循環器病研究センター
呼吸器・感染症制御部 医長
佐田 誠



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

ご存じですか？

睡眠時
高血圧と無呼吸の
こわい関係





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(SAS)**の検査を実施しております。



思い当たることは
ありませんか？

早朝の
高血圧



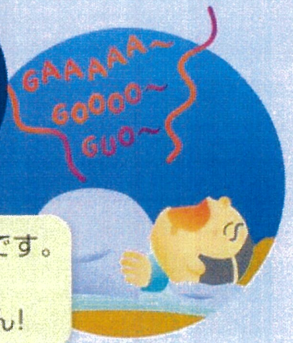
SASは高血圧の
原因となります。

降圧薬が
うまく
効かない



SASは薬の効かない
2次性高血圧の
原因にもなります。

大きな
いびき
をかく



いびきは病気のサインです。
うるさいだけで
済ませてはいけません！

睡眠時無呼吸症候群
と合併しやすい
生活習慣病リスク

高血圧 約**2倍**

心疾患 約**3倍**

SASがあると...



脳血管障害 約**4倍**

糖尿病 約**1.5倍**

多血症

肺高血圧

不整脈

高血圧の患者さんは
要注意!
実は多い、
日本人のSAS合併

日本人の高血圧
90%
推定4,000万人

SAS
合併 **10%**

睡眠時無呼吸症候群を
適切に検査・治療し
健康な生活を!



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
検査イメージ

必要に応じて精密検査を行います。



精密検査イメージ



SASを治療
することにより
血圧を下げる
効果があります。

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。