

# いびきは体の危険信号

## 睡眠時無呼吸症候群をご存知ですか？



### 睡眠時無呼吸症候群(SAS)とは？

SAS【Sleep（睡眠時）Apnea（無呼吸）Syndrome（症候群）】

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。大きないびきや起床時の頭痛、夜間の呼吸停止、日中の強い眠気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、脳血管障害などに陥るといわれています。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、治療法が確立されているため、適切に検査や治療を行えば決して怖い病気ではありません。

### いい眠りしていますか？

#### まずは睡眠自己チェック！

##### ●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

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  
2  
3

- 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

##### 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！

### こんな症状ありませんか？



当てはまる症状があれば、検査をお勧めします

NEW

# 当院では睡眠時無呼吸症候群の検査ができます！

## 自宅でセンサを取り付け、寝るだけの簡単な検査です！

睡眠中の呼吸の状態、血液中の酸素飽和度などを同時に測定し無呼吸低呼吸の有無を知ることができます。

検査は自宅で簡単に行うことができテープでセンサを貼りつけ、本体のボタンを押してスタートさせ、いつもどおりお休みいただくだけです。検査結果によって、精密検査が必要となります。



適切に検査・治療をして健康な生活を！

## 高血圧の患者さんは要注意！

### 高血圧と無呼吸のこわ〜い関係



睡眠時無呼吸によって生活習慣病にかかるリスクが増大します！

## “良い眠り、良い目覚め”を心がけましょう！

朝

- ◎毎朝同じ時刻に起床
- ◎太陽の光をしっかりと浴びる
- ◎朝食をしっかりと食べる



昼

- ◎昼寝は 13~15 時の 20~30 分
- ◎夕方以降の昼寝 (17~19 時) は避ける



夜

- ◎夜に 30 分程度の運動をする (就床 2 時間前までには終わらせる)
- ◎就寝 4 時間前からのカフェイン摂取は避ける
- ◎就寝 1 時間前からの喫煙は避ける
- ◎38~40℃で 10~20 分間入浴する

- ◎入眠前は強い光刺激を避ける
- ◎眠くなってから床に就く 就寝時刻にこだわりすぎない
- ◎睡眠薬代替りの寝酒は避ける

気になることがありましたら、何でもご相談ください！