

# あなたも睡眠時無呼吸症候群!?

## 睡眠時無呼吸症候群とは？

- \* 10秒以上の無呼吸（鼻と口の気流の停止）が、7時間の睡眠中に30回以上ある場合に診断されます。



## どんな影響があるの？

### \* 睡眠の質の低下

⇒ 熟睡できず、日中の強い眠気や集中力の低下につながります

### \* 血液中の酸素不足

⇒ 睡眠中も神経や心臓などが休まらず、高血圧症、糖尿病、狭心症や心筋梗塞などに悪影響を及ぼします

2003年に起きた  
新幹線運転士の  
居眠り事故の原因は  
この病気でした！



### 主な検査と治療はこちら！

#### ◎ 検査方法

終夜睡眠ポリグラフ(PSG)  
携帯型睡眠モニタ装置

#### ◎ 治療方法

持続陽圧呼吸療法(CPAP)  
口腔内装具  
手術

各種センサーを使って、口・鼻呼吸、気管音(いびき)体位、SpO2(血液中の酸素)などを調べ無呼吸の回数や時間を解析

人工呼吸器の一種で、気道を閉じないように空気を送り込む  
⇒ 気道がふさがらなくなり、いびきや睡眠の質が改善

## 自己チェック！うとうとすることありますか？

- ① 座って読書
- ② テレビを見る
- ③ 午後に休憩をとり横になる
- ④ 座って人とおしゃべり
- ⑤ 昼食後、静かに座る
- ⑥ 車中・渋滞などで数分間止まっている時
- ⑦ 他人もいる公共の場で、動かず座る時
- ⑧ 1時間休憩なく、他者運転の車に乗車

エプワース眠気尺度  
Epworth sleepiness Scale, ESS

ない (0点)  
ときどき (1点)  
よくある (2点)  
大体いつも (3点)

↓  
合計11点以上の場合  
医療機関受診を  
考えてみては？

\* 家族や同僚からの指摘や気付きも重要です