

良い睡眠できていますか？

あなたの眠気の状態がチェックしてみよう！

眠気の状態 0:眠ってしまうことはない 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	回 答
1	座って何かを呼んでいるとき(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	座って人と話をしているとき	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	座って手紙や書類などを書いているとき	0・1・2・3

合計が13点以上あると、眠気の自覚症状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強くなります。

「睡眠」を妨げる要因の一つとして注目されている病気に、「睡眠時無呼吸症候群」があります。大事な時間であっても強い眠気に襲われたり、居眠りをしてしまったり、仕事や勉強への意欲が低下したり日常の様々な場面で影響を及ぼすため社会的問題ともなっております。

睡眠時無呼吸症候群(Sleep Apnea Syndrome:SAS)とは・・・

睡眠中に呼吸が止まり、それによって日常生活に様々な障害を引き起こす疾患です。

SASの病態の多くは空気の通道(気道)が塞がる又は狭くなることによっておこる

「閉塞型睡眠時無呼吸症候群(以下閉塞型SAS)」です。



《主な症状》

眠っているとき・・・

いびきをかく
息が止まる
呼吸が乱れる
息が苦しくて目が覚める
なんども目を覚ましトイレに行く

目覚めているとき・・・

しばしば居眠りをする
記憶力や集中力が低下する
性欲がなくなる
性格が変化する
体を動かす時に息切れする

閉塞型SASがもたらす社会的影響

SASによる日中の眠気のために、交通事故や災害事故を引き起こす危険性が高くなります。過去に新幹線の運転手が居眠り運転を引き起こす事例がありました。その後の検査で運転手がSASであることが判明しSASへの注目が集まるようになりました。

SAS患者さんは健常者より交通事故率が高い

居眠り運転による交通事故率は健常者の1倍も高いという調査報告があります。

閉塞型SASの合併症(もしSASを未治療で放置した場合)

急性期のリスク

〔起床時の頭痛、頭重・倦怠感、集中力・記憶力の低下、日中の眠気、交通事故、生産性の低下、作業ミスによる労働災害〕

慢性期のリスク

〔高血圧、糖尿病、心不全(※)、心血管障害、夜間突然死、脳梗塞、認知障害、発育障害(△)〕

※ 心不全患者さんの30~40%はSASを合併しているといわれています。

△ 小児のSASにおいては、特に発育障害が問題となっています。睡眠が傷害されて、睡眠中に分泌される成長ホルモンが不足するためといわれています。呼吸がとまっていなくても、いびきをかいていることは、正常な呼吸とはいえません。

睡眠時無呼吸症候群はすでに治療法が確立されており、正しい治療を受けることで日常問題なく生活できます。



治療法には…CPAP療法(鼻マスクを装着し、器械より空気を送り込んで気道を広げる治療法) “合併症予防のために早期発見、早期治療をお勧めいたします。

当院では、睡眠時無呼吸症候群の診断のために簡易検査を導入し、SAS患者の早期発見、早期治療に取り組んでいます。

- ・担当医は呼吸器内科の**日野Dr**(木曜日AM「予約制」)になります。
- ・上記の症状に該当する方は、ぜひ医師の診察を受けご相談ください。



(連絡先) 医療法人社団 協栄会 大久保病院 電話番号 029-254-4555