

## セルフチェックシート

もし、以下の状況になったとしたら、どのくらいうとうとする(数秒～数分眠ってしまう)と思いますか？

最近の日常生活を思い浮かべてお答えください。

うとうとする可能性が…

0:ほとんどない 1:少しある 2:半々くらい  
3:高い

状況	点数
◆ すわって何かを読んでいるとき (新聞、雑誌、本、書類など)	0 1 2 3
◆ すわってテレビを見ているとき	0 1 2 3
◆ 会議、映画館、劇場などで静かに すわっているとき	0 1 2 3
◆ 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
◆ 午後に横になって、休息をとっているとき	0 1 2 3
◆ すわって人と話しているとき	0 1 2 3
◆ 昼食をとった後(飲酒なし)、静かに すわっているとき	0 1 2 3
◆ すわって手紙や書類などを書いているとき	0 1 2 3

ごうけい  
合計

点数の合計が11点以上のあなたは、

**SAS(睡眠時無呼吸症候群)**かもしれません

今すぐ受診！！

いびきや眠気は危険信号です！



**SAS(睡眠時無呼吸症候群)**  
のことならお気軽にご相談ください。

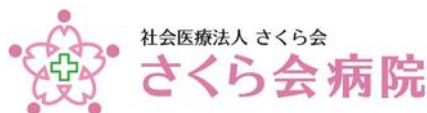
お問い合わせ

さくら会病院 地域医療連携室

大阪府大阪狭山市半田5丁目2610-1

電話：072-366-5757 (内線2119)

時間：月曜～土曜 午前9時～午後5時



# SAS

すいみんじむこきゅうしょうこうぐん  
**睡眠時無呼吸症候群**  
Sleep Apnea Syndrome

そのままにしておくと、さまざまな合併症を  
引き起こす重大な病気のひとつです。

監修

さくら会病院  
内科部長 甲斐達也

## こんな症状がある方は要注意

### いびき



### 熟睡感がない



### 集中力の低下



### 性欲の低下



### 起床時の頭痛



### 日中の眠気



### イライラ怒りっぽい



### 夜間頻尿



## こんなに怖いSAS

### SAS患者の合併症発症リスク

睡眠時に無呼吸が続くことで体に負荷がかかり、以下のような生活習慣病や合併症を引き起こすことがあります。

### SASの合併症

#### 生活習慣病の惹起

脳卒中  
高血圧  
心不全  
糖尿病  
心筋梗塞

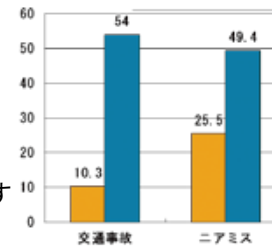
#### 夜間の交感神経優位

不整脈  
多血症  
子宮内胎児発達障害  
ED(勃起不全)



### SAS患者の事故発生率は健常者よりも高い

生活習慣病や合併症などのリスクに加え、居眠り運転や交通事故の発生率が2倍～10倍に増えるという調査結果があります。他にも、作業中の事故や怪我、作業効率の低下などの社会的な影響がありますので、十分な注意が必要です。



### SAS患者の運転トラブルの危険性



- 運転中の眠気…………… 約3倍
- 居眠り運転…………… 約10倍
- 異常接近(ニアミス)…………… 約2倍
- 交通事故…………… 約5倍

## SAS(睡眠時無呼吸症候群)とは?

SAS(睡眠時無呼吸症候群: Sleep Apnea Syndrome)は、睡眠中に呼吸が止まる状態が繰り返される病気です。

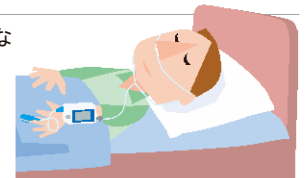
大きないびき、昼間の眠気、熟睡感がない、起床時の頭痛などの症状があります。循環器・呼吸器の合併症につながったり、昼間の眠気による事故など重大な社会的影響も引き起こしやすくなります。また最近では、妊娠中の胎児への影響についても問題になっています。

日本では約200万人の患者がいると言われていますが、「いびきくらいで」と適切な治療を受けていない方が多いのが現状です。治療法も確立しているため、セルフチェックシートで「もしや?」と思われる方は、早めの検査・治療をおすすめします。

### 簡易検査

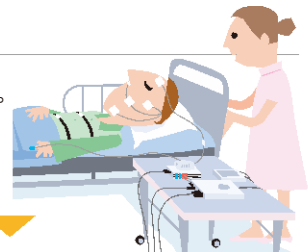
ご自宅でセンサーを取り付けるなど、簡単に検査できます。

- エアフローセンサー
- パルスオキシメーター



### 精密検査(PSG検査)

1泊2日の入院検査を行います。



### 治療(CPAP治療、口腔内装置など)

SAS(睡眠時無呼吸症候群)と診断された場合は、CPAP治療や口腔内装置の装着などを行います。

