

## 睡眠時無呼吸症候群の 自己診断テスト

下記の項目に「はい」、「いいえ」でお答え下さい。

「ほとんど毎晩いびきをかく」と、家族や周囲の人に言われる。

「睡眠中に呼吸が止まる」と、家族や周囲の人に言われる。

日中に眠気が強く、目を覚ましているのがつらいことが多い。

肥満している。

体がだるい。

寝汗をかくことが多い。

朝、目を覚ましたときにスッキリしない（熟睡感がない）。

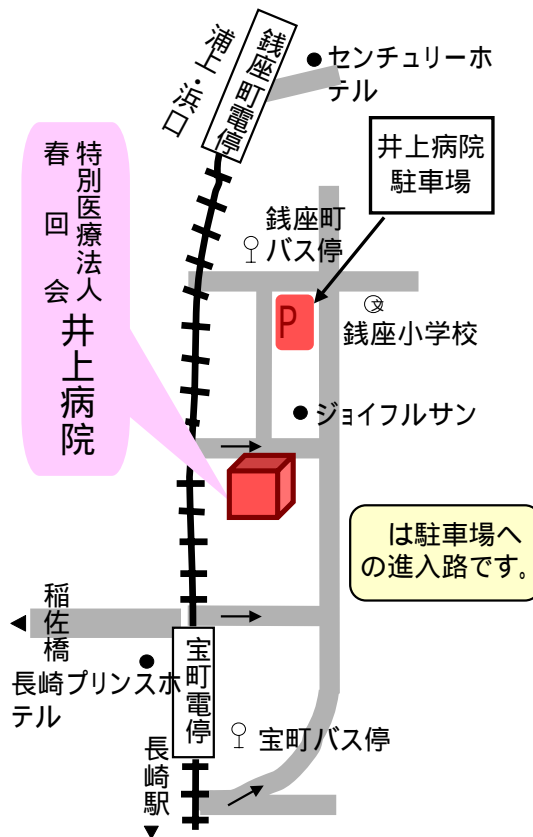
夜中に2回以上排尿に起きる。

しばしば、首を絞められたような窒息感で目覚める。

血圧が高い。

3つ以上「はい」と答えた方は、（閉塞型）睡眠時無呼吸症候群の可能性が強いので、終夜睡眠ポリグラフ検査を受けることをお勧めします。ご相談下さい。

## ご案内図



### 睡眠検査受診案内

当院は予約専門外来となっております。受診ご希望の方は予め電話にてご予約下さい。

# あなたは眠れて いますか？

**睡眠時無呼吸症候群と  
終夜睡眠ポリグラフ検査の  
すすめ**



特別医療法人 春回会 井上病院

〒850-0045 長崎市宝町6-12

代表 (095) 844-1281

FAX (095) 849-6622

## 睡眠時無呼吸症候群てなあに？

最近頻繁に耳にする睡眠時無呼吸症候群。家族の方の中に睡眠中いびきがひどい方や呼吸が止まっている方がいませんか？この病気は本人にはあまり自覚がないので周りの人が気付いてあげることが第一です！そして症状があると思われる方はすすんでこの検査を受けられることをお勧めします。

### 睡眠時無呼吸症候群とは・・・

いびき・昼間の眠気・不眠・だるさなどを主症状とし、眠っている間に呼吸が止まり、また再開されるといったことが繰り返して起こります。1時間に20回以上の無呼吸があればいろいろな病的な症状を合併する率も高くなり、治療も必要です。



### どうして無呼吸になるの？

舌の付根や上あごの内側（軟口がい）がのどの奥の気道をふさいでしまうためにうまく呼吸ができなくなります。太った人などは気道に脂肪がついているために、無呼吸が起こりやすくなります。



### どういう検査が行なわれるの？

睡眠時無呼吸症候群の診断には終夜睡眠ポリグラフ検査が主に行なわれています。

頭・顔・のど・口・胸・お腹・手足などに電極やセンサーをつけて一晩の睡眠を記録し、無呼吸がないか、また睡眠が充分に取れているかを解析します。センサーや電極を付けたまま寝るのは少し抵抗があるかもしれませんが、検査されたほとんどの方が睡眠をとることができていますし、また痛みもありませんので心配ありません。

### 体にどんな害があるの？

睡眠時無呼吸症候群になると、夜間十分な睡眠が得られないため、朝起きたときだるさを感じたり、やる気が出なかったり、重症になると動脈硬化や心疾患などが合併し予後不良となるケースもあります。

### 治療法はあるんですか？

参考にいくつかあげてみましょう。

体重減量もしくは睡眠時の体位指導

鼻マスク式陽圧呼吸療法（CPAP：シーパップ）

他に、歯科装具（マウスピース）、耳鼻科手術などいくつかの治療法があり、患者様とご相談の上、適切な治療法を勧めていきます。

### シーパップ装着時の

