

あなたの睡眠は健康ですか？

あなたは、どれくらい眠気を自覚していますか？

以下の8つの質問に対して「眠気の状態」を参考に、当てはまるものに○をつけていき、その数字の合計を出してみてください。あなたの眠気の状態がチェックできます。

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 座って何かを読んでいる時(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程、眠気の自覚が強く、何かしらの睡眠障害の疑いが高くなります。

ESS日本語版-JESS™(Japanese version of the Epworth Sleepiness Scale)
Copyright, Murray W. Johns and Shunichi Fukuhara, 2006.

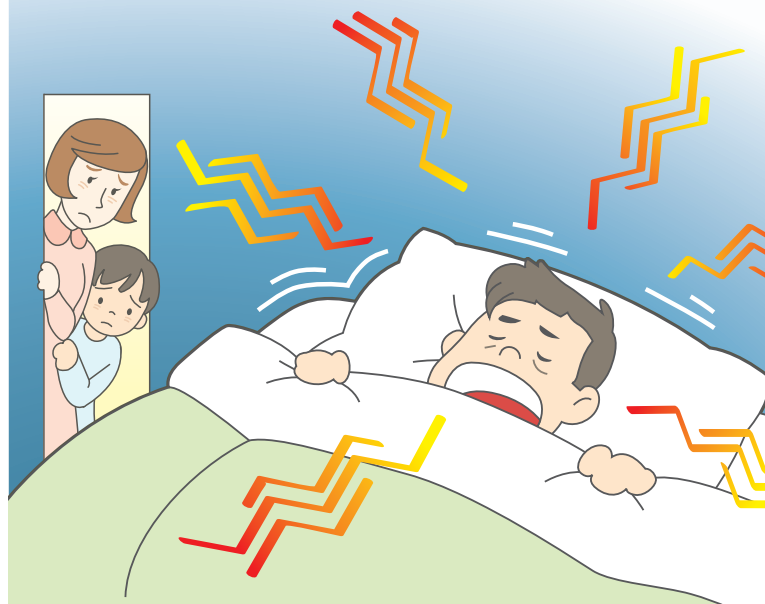
施設名

© 2011 Philips Respironics GK PN 1053804 101224 R3-S

フィリップス・レスピロニクス合同会社

2003年2月26日に、山陽新幹線の運転手が居眠り運転を起こす事例をきっかけに関心が集まった睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中の低呼吸・無呼吸により十分な睡眠が得られないことや、それに伴う日中の眠気により、事故やトラブル、身体への影響など様々な障害の要因に結びつくと言われていました。また、最近注目されている**“メタボリックシンドローム”**や、**“高血圧・糖尿病・心不全”**などの生活習慣病とも深く関わりがあるとされています。

こんな症状ありませんか？

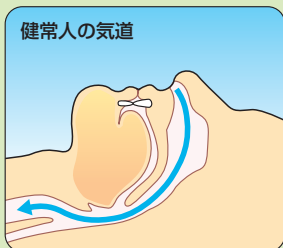


監修: 千葉 伸太郎

(医療法人愛仁会 太田総合病院記念研究所附属診療所 太田睡眠科学センター)

睡眠時無呼吸症候群とは？

睡眠時無呼吸症候群は“**大きないびき**”が特徴です。いびきは睡眠中に舌が上気道に落ち込み、気道が狭くなることで息を吸い込んだとき、その周辺から音がでます。これにより、必要な酸素を体内に取り込むことができず、身体に様々な障害が現れます。



睡眠時無呼吸症候群は危険な病気！

日中の眠気や倦怠感から集中力が低下し、仕事に支障をきたしたり、事故や周囲とのトラブルを引き起こす可能性があります。さらには様々な“**生活習慣病との関係**”があるとされています。中等度以上の睡眠時無呼吸症候群を放置した場合、10年後の死亡率は16%との報告もあります。

脳卒中 **不整脈**
高血圧
心不全
糖尿病



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。



CPAP療法 ~睡眠時無呼吸症候群の治療~

鼻マスクを装着し、機器 (CPAP装置) より空気を送り込んで気道を広げる治療法です。簡易で治療効果の高い、睡眠時無呼吸症候群の一般的な治療方法です。



PSG検査 ~睡眠時無呼吸症候群の検査~

睡眠の深さや呼吸状態、心電図など睡眠中の身体の状態を総合的に診るための検査です。身体に様々なセンサーを取付けて行う検査ですが、痛みはありません。睡眠中に行う検査のため、一泊入院となります。

