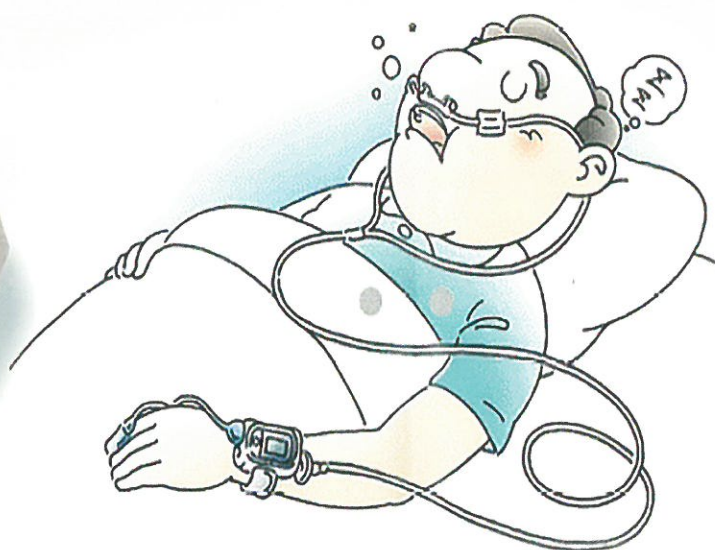




睡眠時無呼吸症候群の検査を 受けてみませんか



簡易検査のご案内

公益財団法人 豊郷病院

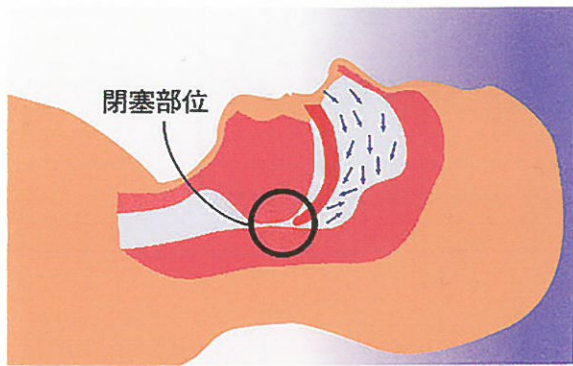
寝ているときにいびきをかいているとか呼吸が止まっていると言われていませんか？
 運転中や会議中などの大事な時に眠くなることはありませんか？
 睡眠時無呼吸症候群は2003年に新幹線の運転士が居眠り運転をしていたことで広く知られるようになりました。

この病気の困ったところは、自分が睡眠時無呼吸症候群だとは自覚しにくいところです。必ずしも眠気があるとは限りません。さらには全身疾患との関係も言われ、高血圧（約2倍）、脳血管障害（約4倍）、心疾患（約3倍）、糖尿病（約1.5倍）などの危険性が知らず知らずのうちに増加している可能性があります。また交通事故を起こすリスクが通常より高いと言われています。

☆睡眠時無呼吸症候群って何？

無呼吸とは「睡眠中に10秒以上呼吸が止まっている状態」です。そして無呼吸とまではいかないが、非常に浅い呼吸となっている状態を低呼吸と呼びます。睡眠1時間あたりに無呼吸・低呼吸が起こった回数を無呼吸・低呼吸指数（AHI：apnea hypopnea index）と呼びます。そしてこの指数が5以上であると睡眠時無呼吸症候群となります。

☆睡眠時無呼吸症候群の原因は？



喉の奥で空気の通り道（気道）を狭くするものが原因となるため、肥満、小顎症、扁桃・アデノイド腫大、舌根沈下などが原因となります。
 日本人と欧米人の骨格を比べると、日本人は顎が小さいため、痩せている人でも喉の奥の気道が狭くなりやすいです。
 また寝酒、睡眠剤、加齢、喫煙も原因となります。

☆簡単チェック ～自分でチェックしてみましょう～

その1 眠気テストをやってみましょう

あなたは下記の時に、眠気を感じますか？4段階で評価してみてください。
 (0：決して眠くならない、1：まれに眠たくなる、2：1と3の間、3：眠たくなることが多い)

①座って読書をしているとき	0	1	2	3
②テレビをみているとき	0	1	2	3
③公の場所で何もしていないとき（例えば会議、劇場など）	0	1	2	3
④1時間続けて車に乗せてもらっているとき	0	1	2	3
⑤用事がなく午後、横になって休息しているとき	0	1	2	3
⑥座って誰かと話をしているとき	0	1	2	3
⑦昼食後（お酒を飲まずに）静かに座っているとき	0	1	2	3
⑧車中、交通渋滞で2～3分止まっているとき	0	1	2	3
_____点 / 24点				

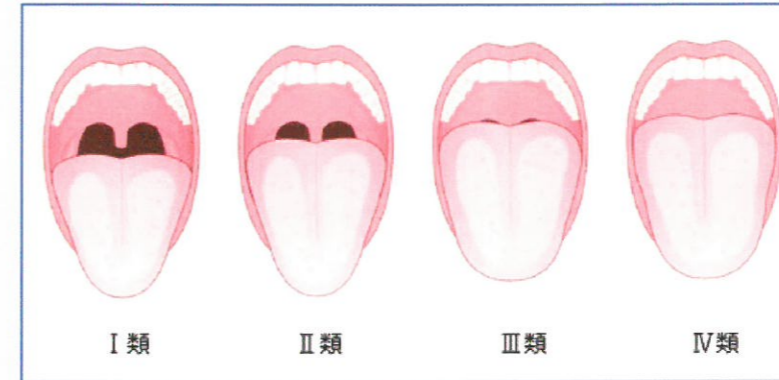
判定：正常は10点以下です。11点以上は睡眠時無呼吸症候群の疑いとなります。

その2 このような症状ありませんか？

- いびき 無呼吸 起床時の頭痛 夜間の頻尿 熟眠感がない
- 居眠り運転をしたことがある 苦しくなって目が覚める
- くすりでコントロールしにくい高血圧 集中力の低下

その3 鏡で喉の奥をみてみましょう

<Mallampati（マランパチ）分類>



喉の奥の狭さを簡単に評価する方法です。
 Class I：□ 蓋垂がよく見える
 Class II：□ 蓋垂の先端が見えにくい
 Class III：□ 蓋垂の根元が見える程度
 Class IV：□ 蓋垂は全く見えない

(これは顔の形態を評価する方法の1例です。)

☆治療は？

まずは生活習慣の改善が重要です。肥満体型のかたは体重減量が基本です。また仰向けで寝ていると舌根沈下が起きやすいため、無呼吸になりやすくなります。そのため寝るときの体位は横向きが良いとされています。また同様の理由で寝酒や睡眠剤の使用も良くはありません。
 病院では経鼻的持続陽圧呼吸（nasal continuous positive airway pressure：nasal CPAP）治療、口腔内装置（マウスピース）作成、外科治療などが医療として行われています。

☆自分は睡眠時無呼吸症候群かもしれない気がなった方へ

～簡易検査のすすめ～

自宅でできる簡単な検査があります。表紙のイラストにあるように呼吸状態を調べるためのセンサーを手指と鼻と腹部につけていつものように寝るだけのものです。データを解析して、詳細なレポートと評価をお伝えします。今回の検査は簡易型のもので、その結果によっては精密検査（ポリソムノグラフィー（PSG）検査）をお勧めすることになります。

どうぞお気軽にお申し込みください。

パンフレットなどを見て少し気になった方や、外来受診するのが難しい方（時間が無い、外来受診を手間を感じる、受診するほどでもないなど・・・）は健診センターにご相談ください。

睡眠中のいびきや無呼吸がある、日中の眠気があるなどのなんらかの症状でお困りの方で、外来受診可能な方は呼吸器科外来にご相談ください。

日本医療機能評価機構認定病院

発行  **公益財団法人 豊郷病院**

〒529-1168 滋賀県犬上郡豊郷町八目12
TEL 0749-35-3001 FAX 0749-35-2159