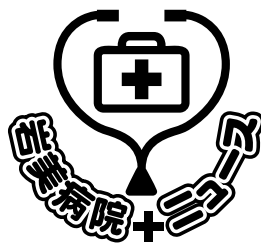


睡眠時無呼吸症候群について

～あなたはよく眠れていますか？～

臨床検査技師 松井 みどり

地域に密着した医療を目指して



問い合わせ先
岩美病院 事務局
☎73-1421

血管、脳に負担がかかり、高血圧、脳梗塞、心不全など生活習慣病の合併症を引き起こす可能性があります。

主な症状



また、睡眠中に呼吸停止が繰り返されることで酸欠状態になります。酸素不足を補うために心拍数が増え心臓や血管、脳に負担がかかり、高血圧、脳梗塞、心不全など生活習慣病の合併症を引き起こす可能性があります。

睡眠障害のなかでも最も多い疾患、睡眠時無呼吸症候群（以下SASという）について説明させていただきます。SASとは睡眠中に気道がつまり、呼吸停止（無呼吸）が頻繁に起るため熟睡できない疾患です。

今年もあとひと月、何かと慌ただしい時期となりましたが、年末年始はどのように過ごされますか。旅行？静かにお正月を迎える？お仕事の方もいらっしやるでしょうね。

さて、今回は睡眠についてのお話をします。社会生活が変化している現代では、睡眠を削る人が多くなっています。生活習慣の乱れやストレスなどいろいろな理由から睡眠障害で悩む人が増えていますが、みなさまはいかがでしょうか。よく眠れていますか？

岩美病院では、パルスオキシメーターという器具を一晚お貸しし、睡眠中の血液中の酸素状態と脈拍数、無呼吸数を測定し精密検査が必要です。

あなたが日頃どれくらい眠気を自覚しているかどうかをチェックしてみましょう。
下記の質問の当てはまるものに○をつけ、合計点数を出してみてください。

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		0	1	2	3
① 座って新聞、雑誌、本、書籍などを読んでいる時					
② 座ってテレビを見ているとき					
③ 会議、映画館、劇場などで静かに座っている時					
④ 乗客として1時間続けて自動車で乗っている時					
⑤ 午後横になって、休息をとっている時					
⑥ 座って人と話をしている時					
⑦ 昼食をとった後（飲酒なし）、静かに座っている時					
⑧ 座って手紙や書類などを書いている時					

何点ありましたか？ 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、何かしらの睡眠障害の疑いが強くなります。

様々な睡眠障害がある



パルスオキシメーター

健康を維持し快適に過ごすために、いびきや眠気、睡眠が気になる方は、岩美病院内科にご相談ください。

岩美病院年末年始の休診について



岩美病院では、
平成25年12月28日
～平成26年1月5日まで、

外来診療を休診いたします。
ご不便をおかけしますが、ご了承ください。

