

## いびきと睡眠時無呼吸症候群（SAS）について

### 生活習慣病との関連

いびきや無呼吸はベッドパートナーに迷惑をかけますが、この疾患が臨床的に重要視されるわけは生活習慣病と密接に関連しているからです。例えば、高血圧を発症する可能性は2倍、狭心症・心筋梗塞は3倍、脳血管障害は4倍という報告があります。その他にも糖尿病・高脂血症・高尿酸血症の合併も多いことが判明しています。

### いびきは異常？

あなたは毎日いびきをかいていませんか？**家族にいびきがうるさいと言われた**ことはありませんか？常習的で大きいいびきや、**呼吸が止まるいびきは要注意**です。

### こんな症状はありませんか？

『日中の眠気』、『眠っている間に呼吸が止まる』、『起床時の頭痛』、『熟睡感がない』・・・  
ご自分で思い当たる症状はありませんか？

**\*\*\* Epworthの眠気テスト（ESS）です。 \*\*\***

ご自分で点数に丸をつけて下さい。セルフチェックしてみましょう。  
合計5点以下の方は正常です。

状 況	点 数			
1. 座って読書をしているとき	0	1	2	3
2. テレビを見ているとき	0	1	2	3
3. 公の場所で座って何もしていないとき	0	1	2	3
4. 1時間続けて車に乗せてもらっているとき	0	1	2	3
5. 状況が許せば、午後横になって休憩するとき	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. 車中で、交通渋滞で2～3分止まっているとき	0	1	2	3
9. その他 ( )				

0 決して眠くならない 1 まれに眠くなる 2 1と3の間 3 眠くなることが多い

**\*\*\* 6点以上の方はご注意ください。**

**\*\*\* 10点以上の方は 院長 小野美明 に御相談下さい。**