

# 睡眠時無呼吸症候群(SAS)簡易検査ができるようになります

## 睡眠時無呼吸症候群(SAS)とは

睡眠中に何度も呼吸が止まったりすること(無呼吸)を繰り返す病気です。多くの場合、いびきを伴います。質のよい睡眠がとれないことで、日中強い眠気を感じて日常生活に支障をきたしたり、放置すると生活習慣病になりやすくなったり悪化するおそれがあります。

## こんな症状があったら要注意です！

- 寝ている間に大きないびきをかく
- 睡眠中に呼吸が止まっている、と指摘されたことがある
- 起床時に頭痛やだるさがある
- 肥満や糖尿病、高血圧がある
- 日中に強い眠気や倦怠感を感じたり、集中力がなくなったりする

裏面にセルフチェックの質問票があります。ご参照ください。



## ご自宅で寝ている間に手軽に検査できます

当院では、帝人ヘルスケア株式会社の「睡眠時無呼吸症候群簡易検査機器自宅配送サービス」を用いて、SASを簡易的に判断する検査を行ないます。一晩手の指と鼻の下にセンサーをつけ、眠っている間の呼吸と血液中の酸素濃度の状況を調べる検査です。

## 検査手順

- ① 初回診察日(月曜午前・火曜・水曜が検査可能です)：診察・問診を行います。
- ② 2～4日後にご自宅(又はご希望の場所)に検査機器をお送りいたします。
- ③ ご自宅に検査機器が届きましたら、検査を実施してください。
- ④ 検査実施後、同封の伝票で機器の返送をしてください。
- ⑤ 後日医師より検査結果について説明いたします。  
必要時、より詳細な検査を入院で行うことがあります。  
その際は紹介状をお渡しします。



## かかる費用

検査費(健康保険適用)：3,000円程度(自己負担3割の場合)

初診料、再診料：別途

## 日中の眠気のセルフチェック

もし、以下の状況になったとしたら、どのくらいとうとうとする（数秒～数分眠ってしまう）と思いますか。最近の日常生活を思いうかべてお答えください。

0：うとうとする可能性はほとんどない

1：うとうとする可能性は少しはある

2：うとうとする可能性は半々くらい

3：うとうとする可能性は高い

状 況	点 数			
1. 座って読書しているとき（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. 午後に横になって、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 \_\_\_\_\_ 点

上記の質問で合計点が

5点未満

日中の眠気が少ない

睡眠時無呼吸症候群のリスクは低いです

5～10点

日中の軽度の眠気あり

睡眠時無呼吸症候群のリスクは軽度です

11点以上

日中の強い眠気あり

睡眠時無呼吸症候群のリスクが高いです

是非、セルフチェックをして受診の目安にしてみてください。