

睡眠時無呼吸症候群

当院では
「睡眠時無呼吸症候群」
の検査・治療を行っております。

■睡眠時無呼吸症候群を放っておくと・・・

- ・脳血管障害
- ・高血圧
- ・不整脈
- ・心不全
- ・糖尿病

などの原因だけでなく

- ・交通事故
- ・災害事故
- ・社会的不適当

などの要因になる場合もあります。

睡眠時無呼吸症候群の

症状や眠気をチェック

をしてみましょう。

※筆記用具は受付でお貸しします。



石井呼吸器
内科医院

神奈川県小田原市飯泉65

Tel: 0465-48-4159

URL: <http://ishii-4159.com/>

【症状チェック編】

★次のような症状はありませんか？

- ・人に迷惑な大きなイビキをかく
1:しょっちゅう 2:ときどき 3:たまに 4:かかない
- ・熟睡感がない
1:しょっちゅう 2:ときどき 3:たまに 4:ない
- ・昼間に耐え難い眠気に襲われることがある
1:しょっちゅう 2:ときどき 3:たまに 4:ない
- ・日中、だるさを感じる
1:しょっちゅう 2:ときどき 3:たまに 4:ない
- ・睡眠中の無呼吸を指摘されたことがある
1:しょっちゅう 2:ときどき 3:たまに 4:ない
- ・あおむけに寝るとイビキや無呼吸がひどくなる
1:しょっちゅう 2:ときどき 3:たまに 4:ない
- ・眠っている間に息がつまって、口呼吸になる
1:しょっちゅう 2:ときどき 3:たまに 4:ない
- ・起床時、のどが渇いている
1:しょっちゅう 2:ときどき 3:たまに 4:ない
- ・起床時、頭痛がする
1:しょっちゅう 2:ときどき 3:たまに 4:ない
- ・夜中に起きることがある
1:しょっちゅう 2:ときどき 3:たまに 4:ない

上記の設問で、「1:しょっちゅう」、「2:ときどき」の答えが多い方は、睡眠時無呼吸症候群の可能性があります。
続けて【眠気チェック編】でも確認してみましょう。

【眠気チェック編】

★4段階で評価してみましょう

- ①座って読書をしているとき
0:決して眠くならない 1:まれに眠くなる
2:ときどき眠くなる 3:眠くなることが多い
- ②テレビを見ているとき
0:決して眠くならない 1:まれに眠くなる
2:ときどき眠くなる 3:眠くなることが多い
- ③人がたくさんいる場所で座って
何もしていないとき(例えば、会議中や映画鑑賞)
0:決して眠くならない 1:まれに眠くなる
2:ときどき眠くなる 3:眠くなることが多い
- ④車に乗せてもらっているとき
0:決して眠くならない 1:まれに眠くなる
2:ときどき眠くなる 3:眠くなることが多い
- ⑤午後、横になって休憩しているとき
0:決して眠くならない 1:まれに眠くなる
2:ときどき眠くなる 3:眠くなることが多い
- ⑥座って誰かと話をしているとき
0:決して眠くならない 1:まれに眠くなる
2:ときどき眠くなる 3:眠くなることが多い
- ⑦昼食後、静かに座っているとき
0:決して眠くならない 1:まれに眠くなる
2:ときどき眠くなる 3:眠くなることが多い
- ⑧座って手紙や書類などを書いているとき
0:決して眠くならない 1:まれに眠くなる
2:ときどき眠くなる 3:眠くなることが多い

上記の眠気チェックで

合計11点以上なら

「睡眠時無呼吸症候群」

の可能性あります。

治療のご相談などは

院長またはスタッフまで。(この用紙をお渡し下さい)

合計
点