

すたつと健康チェック

地域で安心
健康ライフ

健康な日常生活には「良い睡眠」が不可欠です。
皆さんはいかがでしょうか？
今回は睡眠時無呼吸症候群（SAS）について
ご紹介いたします。

皆さんは睡眠時無呼吸症候群（SAS）を
ご存知ですか？

睡眠時無呼吸症候群（SAS: Sleep

Apnea Syndrome）とは、「寝ている
ときに呼吸が止まり、大きないび
きを繰り返す病気」です。睡眠時
無呼吸症候群は、健康とされる
成人の中にも数多く潜在していま
す。高血圧、不整脈、狭心症、心筋

関連も指摘されています。

また、日中の眠気による交通事
故、労働災害、仕事や学業の能率
低下など、極めて重大な社会問題
を引き起こします。

ここで左の簡単な問診に答えて
みましょう。

【Epworth Sleepiness Scale (ESS)】

問 診	点 数
1. 座って読書しているとき	0 1 2 3
2. テレビを見ているとき	0 1 2 3
3. 人がたくさんいる場所で 何もしていないとき (たとえば会議中や映画を見ているとき)	0 1 2 3
4. 車に乗せてもらっているとき	0 1 2 3
5. 午後横になって休憩しているとき	0 1 2 3
6. 座って誰かと話しているとき	0 1 2 3
7. 昼食後、静かに座っているとき	0 1 2 3
8. 運転中、渋滞や信号待ちで 止まっているとき	0 1 2 3

0点：決して眠くならない 1点：まれに眠くなる時がある
2点：時々眠くなる 3点：眠くなることが多い



睡眠時ポリグラフィー（PSG）

さて皆さんの結果はいかがでし
たでしょうか？

表の8つの答えの合計点数が11
点以上の方は睡眠時無呼吸症候
群の疑いが強いと考えられます。
専門外来をご受診され、正確な診
断や治療をおすすめします。この
際、「睡眠時ポリグラフィー（PS
G）」という精密検査を受けていた
だくこともあります。（写真）

また、飲酒・喫煙等の生活習慣
も睡眠時無呼吸症候群に大きく
影響を及ぼします。日ごろの生活
習慣に注意していただくことも必
要となります。



聖隷佐倉市民病院

〒285-8765 千葉県佐倉市江原台 2丁目36番2
TEL.043-486-1151
FAX.043-486-8696
URL: <http://www.seirei.or.jp/sakura/>



聖隷佐倉市民病院 健診センター



人間ドック・各種オプション検査・健康診断をご受診いただけます。
【お問い合わせ】 TEL.043-486-0006 FAX.043-486-8696
mail: sk-dock@sis.seirei.or.jp
住所: 〒285-8765 千葉県佐倉市江原台 2丁目36番2

●ご相談下さい。
記事関連についてのご質問・ご相談は
聖隷佐倉市民病院 健診センターまで
お問い合わせ下さい。

（電話 043・486・0006）