

睡眠時無呼吸症候群セルフチェック

睡眠時無呼吸症候群（SAS）は日中に強い眠気を感じたり、居眠りをしてしまうことがあります。

もし以下の状況になったとしたら、どのくらいとうとする（数秒～数分眠ってしまう）と思いますか？実際なくても、その状況になればどうなるかを想像して答えてみてください。当てはまる点数（0・1・2・3）を合計して下さい。睡眠時無呼吸症候群（SAS）の可能性を診断することができます。

		うとうと ほとほと とする 可能性は 低い	うとうと 少し する 可能性は あり	うとうと 半々 する 可能性は あり	うとうと する 可能性が 高い
1	すわって何かを読んでいるとき（新聞、雑誌、本、書籍など）	0	1	2	3
2	すわってテレビを見ているとき	0	1	2	3
3	会議、映画館、劇場などで静かにすわっているとき	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	すわって人と話をしているとき	0	1	2	3
7	昼食をとった後（飲食なし）、静かにすわっているとき	0	1	2	3
8	すわって手紙や書類などを書いているとき	0	1	2	3

合計 点

- ◆ **合計11点以上**は、睡眠時無呼吸症候群の可能性が高いです。医療機関を受診し、睡眠検査を受けることをお勧めします。

睡眠時無呼吸症候群の治療を行うことによって、日中の眠気が改善するだけでなく、高血圧や不整脈の治療効果も期待できます。11点以下の方でも、家族に「いびきがひどい」「睡眠中、呼吸が止まって苦しそう」などと指摘されたことがある人は、できるだけ早く医療機関を受診しましょう。