

あなたの睡眠をチェックしましょう

良質な睡眠がとれていますか？

今日からできる生活習慣病対策

睡眠時無呼吸症候群 (SAS) とは

その名のとおりに、睡眠中に呼吸が止まってしまう病気です。睡眠時にのどの筋肉がゆるみ、気道がふさがってしまうために起こり、肥満によりのが狭くなっている人、慢性の鼻炎の人や、あごが小さい人などに起こりやすくなっています。症状としては、大きないびき、日中の眠気、熟睡感のなさ、起床時の頭痛、眠っている間に呼吸が止まるなどがあります。心当たりのある人は、下に示した「眠気テスト」を行ってみてください。11点以上の人は医療機関の受診をお勧めします。

睡眠時無呼吸症候群(SAS)net

URL ▶ <http://www.kaimin-life.jp>

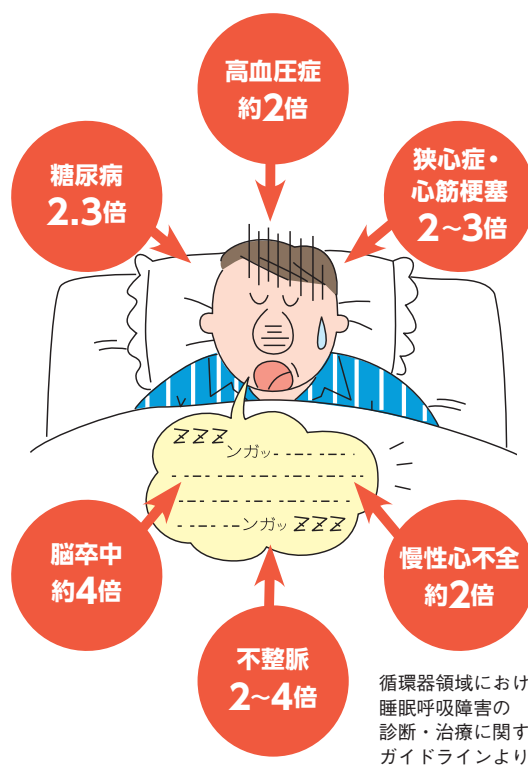
循環器病を合併しやすい SAS

睡眠時の酸素不足のために循環器の機能に負担がかかり、高血圧、不整脈、狭心症、心筋梗塞、心不全、脳梗塞、糖尿病などの病気が発生、または悪化するおそれがあります。代表的な生活習慣病である、肥満・糖尿病・高血圧症・脂質異常症は「死の四重奏」といわれていますが、最近はこの病気を加えて「死の五重奏」ということがあります。

- 眠くなることは、めったにない 0
- ときどきは眠くなる…………… 1
- 眠くなることが多い…………… 2
- いつも眠くなる…………… 3

眠気テスト	
1	座って読書をしているとき <input type="checkbox"/>
2	テレビを見ているとき <input type="checkbox"/>
3	人が大勢いる場所(会議の席や劇場・映画館など)で、じっと座っているとき <input type="checkbox"/>
4	他人が運転する車に、休憩なしで1時間ほど乗っているとき <input type="checkbox"/>
5	午後、横になって休憩しているとき <input type="checkbox"/>
6	座って人と話をしているとき <input type="checkbox"/>
7	昼食後、静かに座っているとき(飲酒はしていないものとする) <input type="checkbox"/>
8	自分で車を運転中に、交通渋滞などで2、3分停車しているとき <input type="checkbox"/>

(エプワース眠気尺度より)



8項目の合計で11点以上 病的過眠領域※とされています

- 11～15点の人は、早い時期に専門医への受診をおすすめします。
- 16～24点の人は、すみやかに専門医に診てもらってください。

※ 11点以上が治療を要するレベルですが、11点未満であっても慢性的ないびきをかく人、睡眠時に呼吸が止まる人、日中頻繁に眠気を感じる人も睡眠時無呼吸症候群の可能性がります。

睡眠時無呼吸症候群の 予防・改善方法

- ◆ 減量する ◆ 横向きに寝る
- ◆ 就寝前のアルコールを控える(筋肉が弛緩するため)
- ◆ 禁煙する(喫煙によつてのどがはれ、気道がせばまる)