

# 当院では、睡眠時無呼吸症候群(SAS)の検査を実施しております。

思い当たることは  
ありませんか？

**早朝の  
高血圧**

SASは高血圧の原因  
となります。

**降圧薬が  
うまく**

SASは薬の効かな  
い2次性高血圧の

**大きな  
いびき**

いびきは病気のサイ  
ンです。うるさいだけ

睡眠時無呼吸症候群  
と合併しやすい  
生活習慣病リスク

SASがあると…

高血圧 約2倍  
心疾患 約3倍  
脳血管障害 約4倍  
糖尿病約 1.5倍

高血圧の患者さんは  
**要注意！**  
実は多い、  
日本人のSAS合併

睡眠時無呼吸症候群を  
適切に検査・治療し  
健康な生活を！

自宅でセンサ  
を取り付け寝る  
だけの簡単な  
検査です。

必要に応じて  
精密検査を  
行います。

睡眠時無呼吸症候群と診断  
された場合はCPAP治療を  
行います。  
(SASを治療することにより  
血圧を下げる効果がありま  
す)

**◎高血圧の方で**  
 ・大きないびきをかく ・日中の眠気が強い ・夜間の頻尿 ・起床時に頭が重い  
 などを感じる方には検査をお勧めします。

## 睡眠自己チェック

下記のような状況でとうとうしたり眠り込んでしまうことがどれくらいありますか？  
 最近の生活を振り返って感じたままにお答えしてみてください。  
 質問の中に、日ごろ意識しない項目があっても、そうなった場合はどうなるかを考えてお答えください。

それぞれの状況について、次の中で最も当てはまる番号を選んでください。  
 0=居眠りすることはない  
 1=たまに居眠りしてしまう  
 2=時々居眠りしてしまう  
 3=居眠りしてしまうことが多い

- 座って読書をしているとき
- テレビを見ているとき
- 公の場で座って何もしないとき(観劇や会議など)
- 1時間続けて車に乗せてもらっているとき
- 状況が許す場合で、午後に横になって休息するとき
- 座って人と話しているとき
- アルコールを飲まずに昼食をとった後、静かに座っているとき
- 車を運転中、交通渋滞で2~3分停止しているとき



### 合計点

- 点数の結果**
- 1~4点** おめでとうございます。十分な睡眠がとれています！
  - 5~10点** 平均的な点数です。
  - 11点以上** 眠気が強く、医師の診察を受けた方がよいでしょう。