

あなたは今、
どれくらい眠気を自覚していますか？

次の質問であてはまる
数字を計算してみましょう



0:眠ってしまうことはない

1:時に眠ってしまう

2:しばしば眠ってしまう

3:ほとんど眠ってしまう

当てはまる数字の
合計は何点でしたか？

① 座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 座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 午後横になって、休憩をとっているとき

0 1 2 3

⑥ 座って人と話しているとき

0 1 2 3

⑦ 昼食をとった後（飲酒なし）、静かに座っているとき

0 1 2 3

⑧ 座って手紙や書類などを書いているとき

0 1 2 3

1 3 点以上あると、眠気の自覚症状があるといわれています。

睡眠の質を低下させる病気として注目されているのが、「睡眠時無呼吸症候 (SAS)」です。



SASは、就寝中に呼吸が止まったり、止まりかけたりしては、いびきをかき———ということを繰り返す不安定な呼吸が起こる病気です。

呼吸が止まって酸素が足りなくなると、自律神経のうちの交感神経が過敏になって、脳も体も緊張してしまい、睡眠の質が悪くなります。十分に寝たはずなのに翌日眠くなる、日中の集中力が続かない……。これは睡眠の質が低下しているからなのです。

一方、呼吸が止まり酸素不足の状態に陥れば、呼吸が再開されるたびに体に負荷がかかっています。その結果起こりやすくなるのが、**高血圧、糖尿病、心房細動、不整脈、心不全、狭心症、心筋梗塞、認知症**……といった病気です。夜間の突然死のリスクも上がります。

当院では睡眠時無呼吸
症候群の検査を行って
います。

自宅で簡単にできる
検査（簡易PSG検
査）があります。



いびきや眠気が気になる方、ご自分の睡眠に
不安を感じる方は、健康維持のためにも早め
に担当医へご相談ください。