

ご存じですか？

大きないびきは 体の赤信号！



睡眠時無呼吸症候群ではありませんか？

深い睡眠で、ずっと健康な毎日を。

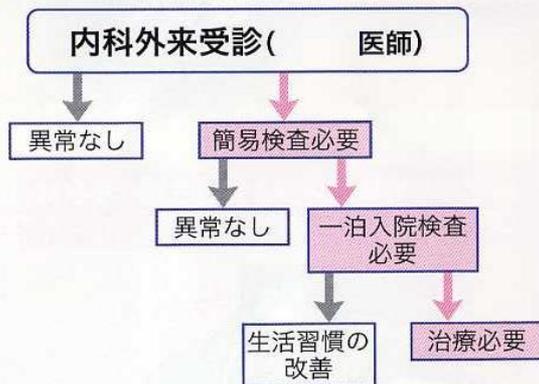


●高血圧の方で

- 👉 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。



高血圧・糖尿病・肥満・高脂血症などでコントロール不良の方も対象となりますのでご相談ください。

睡眠自己チェック

下記のような状況で、うとうとしたり眠り込んでしまったりすることがどれくらいありますか？最近の生活をふり返って感じたままにお答えください。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、次の中でもっとも当てはまる番号を選んでください。

- | | |
|----------------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> 2 | 0 = 決して眠くならない |
| <input type="checkbox"/> 1 | 1 = まれに眠くなる時がある |
| <input type="checkbox"/> | 2 = 時々眠くなる |
| <input type="checkbox"/> | 3 = 眠くなることが多い |

●状況居眠りの頻度

- 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)
- 車に乗せてもらっているとき(1時間くらい)
- 状況が許す場合で、午後に横になって休憩しているとき
- 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分停車しているとき

合計点数

●点数の結果

- 1~4点** 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、医師の診察をおすすめします。

公立みつぎ総合病院

電話 0848-76-1111

内科外来へご連絡ください。

公立みつぎ総合病院では、



すい みん じ む こ きゅう しょう こう ぐん

睡眠時無呼吸症候群(SAS)の検査を実施しています。

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。

降圧剤がうまく効かない



SASは薬の効かない
2次性高血圧の
原因にもなります。

大きないびきをかく



いびきは病気のサインです。
うるさいだけで済ませては
いけません！

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
- 脳血管障害 約4倍
- 心疾患 約3倍
- 糖尿病 約1.5倍
- 多血症
- 肺高血圧症
- 不整脈

高血圧の患者さんは
要注意!
実は多い、
日本人のSAS合併



SAS
合併10%

日本人の高血圧
90%
推定4,000万人

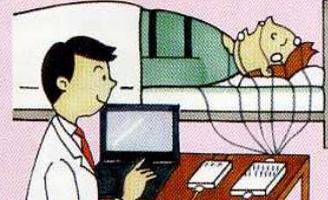
睡眠時無呼吸症候群を
適切に
検査・治療し
健康な生活を!

自宅でセンサを取り付けて
寝るだけの簡単な検査です。



ご自宅での検査イメージ

必要に応じて精密検査を行います。



精密検査イメージ(一泊入院)

睡眠時無呼吸症候群と判断された場合は、
CPAP治療を行います。



CPAP治療イメージ(自宅)