

睡眠時無呼吸症候群(SAS)をセルフチェック!

こんなとき眠くなることはありませんか？

以下の各場合について、0～3の中から最も当てはまるものに、チェックをしてください。

眠気の状態	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	
	質問	回答
1	座って何かを読んでいる時(新聞、雑誌、本、書類など)	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、劇場などで静かに座っているとき	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、休息をとっているとき	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)、静かに座っている時	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
	合計	点

13点以上なら睡眠時無呼吸症候群の可能性ががあります

このセルフチェックは、簡単な質問事項だけで、医師による診断を代用するものではありません。あくまで目安としてご利用ください。

睡眠時無呼吸症候群(SAS)とは？

睡眠時無呼吸症候群(Sleep Apnea Syndrome)は、眠っている間に呼吸が止まる病気です。

Sleep Apnea Syndrome の頭文字をとって、「SAS(サス)」とも言われます。

医学的には、10 秒以上の気流停止(気道の空気が止まった状態)を無呼吸とし、無呼吸が一晩(7時間の睡眠中)に30回以上、若しくは1時間あたり5回以上あれば、睡眠時無呼吸です。

寝ている間の無呼吸に私たちはなかなか気付くことができないために、検査・治療を受けていない多くの潜在患者がいると推計されています。

この病気が深刻なのは、寝ている間に生じる無呼吸が、起きているときの私たちの活動に様々な影響を及ぼすこと。気付かないうちに日常生活に様々なリスクが生じる可能性があるのです。