

睡眠時無呼吸症候群の自己評価について

1 睡眠時無呼吸症候群

睡眠時無呼吸症候群(以下「SAS」という。)は、読んで字のごとく「睡眠時」に「無呼吸」状態になる病気です。睡眠障害の一種で、10秒以上止まる無呼吸が一晚(7時間)に30回以上、または1時間に5回以上ある方は、「SAS」と診断されます。

2 「SAS」の危険性

睡眠時、呼吸の停止と再開の繰り返しによって睡眠は分断され熟睡できず、日中も慢性的な睡眠不足となり、居眠り運転による交通事故につながります。

3 眠気度の自己診断

あなたの最近の生活の中で、次のような状況になると、眠くてうとうとしたり、眠ってしまうことがありますか？下の数字でお答えください。(で囲む)

質問のような状況になったことがなくても、その状況になればどうなるかを想像してください。

エプワ - ス睡眠尺度		左の状態にもっとも近いと思われる数字を 印で囲ってください			
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 = だいたいいつも眠ってしまう			
1	座(すわ)って読書中	0	1	2	3
2	テレビを見ているとき	0	1	2	3
3	人の大勢いる場所(会議や劇場など)で座しているとき	0	1	2	3
4	他の人の運転する車に、休憩なしで1時間以上乗っているとき	0	1	2	3
5	午後に、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	飲酒をせずに昼食後、静かに座しているとき	0	1	2	3
8	自分で車を運転中に、渋滞や信号で数分間、止まっているとき	0	1	2	3

「合計点	点」 (0 ~ 10	11 ~ 15	16 ~ 24)
------	------	--------	---------	----------

11点以上で治療を要するレベル

医療機関で治療が必要

眠気度の評価

エプワ - ス睡眠尺度は、自己申告方式の眠気の評価法として用いられております。合計点数が11点以上であれば病的過眠領域とされます。「もしや?」と思われた方は、早めに専門の医療機関で治療しましょう。「SAS」は、しっかり治療すると無呼吸がなくなり、眠気等の症状もきちんとコントロールできます。