睡眠時無呼吸症候群　専門外来のご案内

毎週火曜日14:00－16:00　予約制（内科外来）　担当　江田

睡眠中に断続的に無呼吸を繰返し、日中頃眠などの種々の症状を呈する疾患で、交通事故など社会問題となっています。早期発見のため、ご利用ください。

定義：　睡眠一時間あたりの無呼吸・低呼吸（AHI）が 5 回以上起こる。で診断します。

無呼吸：　10 秒以上の呼吸停止、低呼吸：　1回換気量が覚醒安静時の 50%以下。
【無呼吸低呼吸指数　AHI】　:睡眠1時間あたりの無呼吸・低呼吸の回数

問　診

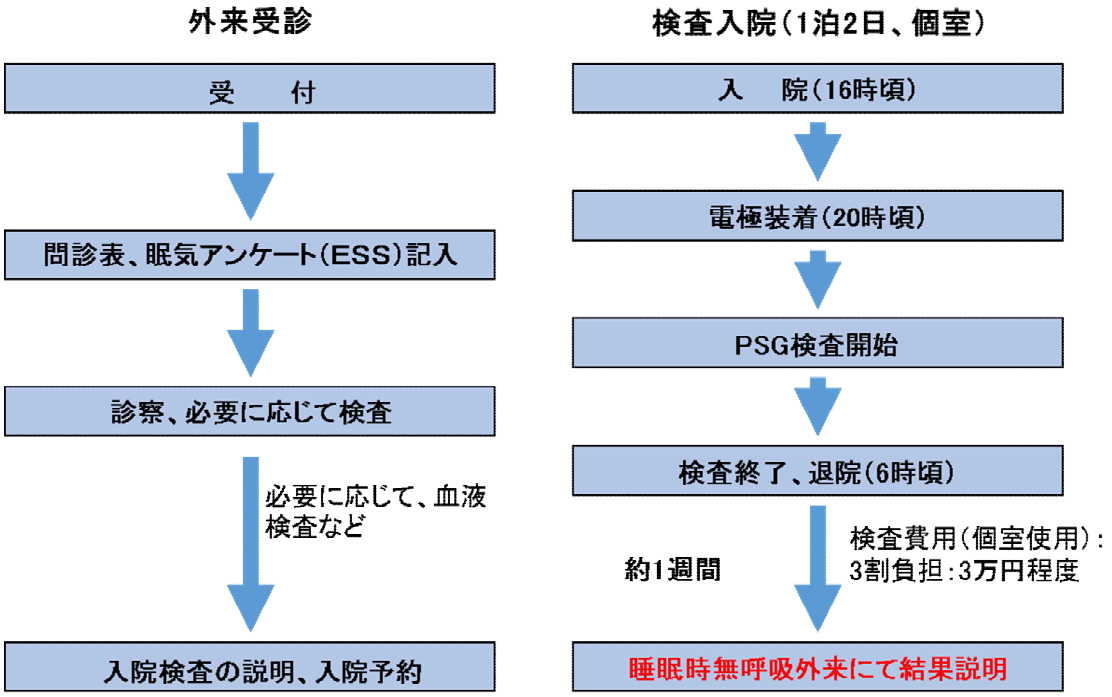
日中の眠気の程度、いびき、耳鼻科的疾患等の合併症、生活習慣などに関して問診を行います。Epworth の眠気テスト（ESS）を用います。

<<Epworth の眠気テスト（ESS）>>

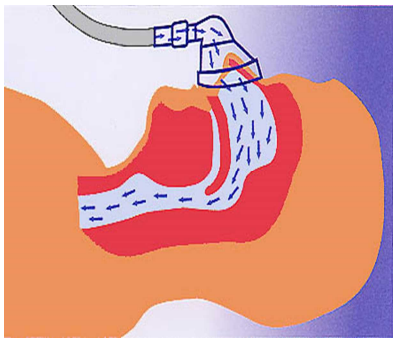
状況	点数
1. 座って読書しているとき	0 1 2 3
2. テレビを見ているとき	0 1 2 3
3. 公の場所で座って何もしないとき（たとえば劇場や会議）	0 1 2 3
4. 1 時間続けて車に乗せてもらっているとき	0 1 2 3
5. 状況が許せば、午後横になって休息するとき	0 1 2 3
6. 座って誰かと話をしているとき	0 1 2 3
7. 昼食後（お酒を飲まずに）静かに座っているとき	0 1 2 3
8. 車中で、交通渋滞で2～3分止まっているとき	0 1 2 3

0:眠くならない。　1:まれに眠くなる。　2:しばしば眠くなる。　3:よく眠くなる。
合計　10点以上は疑いが強い…　検査を受けてみてはいかがでしょう。

睡眠時無呼吸症候群の診断



治療:鼻マスク持続陽圧換気療法　(AHI≧20で保険適用)



月に１回　チップ持参

無呼吸を治療して

＊日中の眠気がなくなった＊熟睡感がある＊目覚めがよい＊　何年かぶりに頭がスッキリとした＊頭のなかにそよ風が吹いているように爽快感がある＊胸に新鮮な空気で満たされたようだ＊夜間の排尿回数が減った。

倉敷市立市民病院