

睡眠時無呼吸症候群 専門外来のご案内

毎週月・火曜日・水曜日14:00－16:00

内科 予約制 担当 江田(月・火)、近藤(水)

睡眠中に断続的に無呼吸を繰り返し、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。

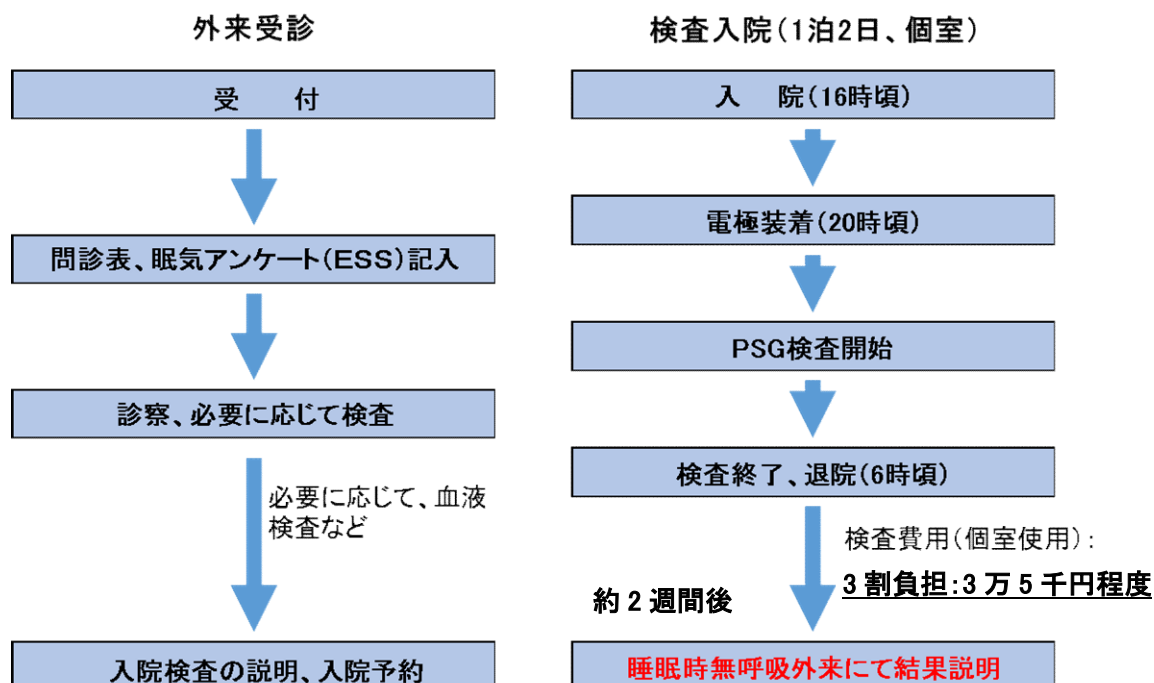
<<Epworthの眠気テスト(ESS)>>

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

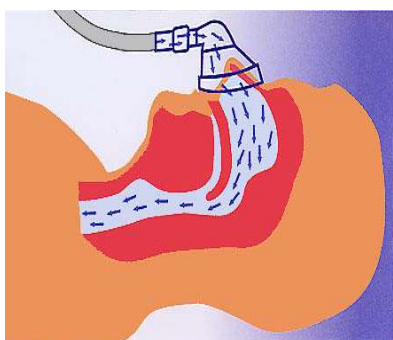
0:眠くならない。 1:まれに眠くなる。 2:しばしば眠くなる。 3:よく眠くなる。

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か。

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 \$\geq\$ 20で保険適用](#))



[月に1回 チップ持参](#)

● **無呼吸を治療して元気になりましょう。**

* 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