

# Health

## 自宅でできる睡眠時無呼吸症候群(SAS)検査

### 睡眠に悩みはありませんか?

日本人の5人に1人が睡眠に悩みを抱えているといわれています。なかなか寝付けない、夜中に何度も目が覚める、昼間我慢できないほど眠いなど症状はさまざまです。

睡眠は身体の機能を修復させる、免疫力をアップさせるなどの他、肥満を解消する、いやな記憶を忘れさせるなど、実にさまざまな働きがあり、メタボリックシンドロームやうつ病とも密接な関係しますので、決して疎かにはできません。

### ひょっとしてあなたも!? 5人に1人はSAS

睡眠障害の中で今最も注目されているのが、SAS（睡眠時無呼吸症候群）です。日本では中高年男性の5人に1人がSASですから、「21世紀の国民病」といわれていても不思議ではありません。

SASの症状は、「睡眠中の呼吸の停止と大きないびき」です。これは自分ではなかなか分かりませんので、家族の指摘を受けて専門医を受診する人が多いようです。それ以外の症状には、「息が苦しくて目が覚める」「朝起きた時に頭痛がする」「昼間我慢できないほど眠い」などがあります。夜に良質睡眠が取れていないのですから、あたりまえに昼間は眠くなるのですが、突然襲う我慢できないほどの眠りは、居眠り運転による交通事故や、作業場での転落・挟み込み事故などの大災害に直結する危険性を伴います。デスクワークの人の場合は、集中力がダウンすることによる生産性の低下はもちろん、大事な打ち合わせや会議中に寝てしまって、「怠け者」「できないヤツ」などの人物評価を受けて、悩んでいる人も多いようです。

### 忙しい方にも簡単にできるSASチェックと検査

「自分はSASかも?」と気になる方は、まず下記の自己診断チェックをしてください。合計点数が4点以上の場合SASが疑われますので、専門医の受診や、自宅で簡単にできるパルスオキシメータ検査(写真)をされることをお勧め



OCHISの  
パルスオキシ  
メータ

## SAS SASアンケート

### まず自己診断チェックを 参考にしましょう

質問	YES	NO
1 大きな激しいいびきをかきますか? 又は大きないびきをかくと言われたことがありますか?	3	0
2 睡眠中に、「呼吸が苦しそうだ」あるいは「呼吸が止まっている」と指摘されたことがありますか?	3	0
3 朝起きたとき、疲れが残り目覚めが悪く倦怠感がありますか?	1	0
4 風邪引きや、二日酔いでもないのに、朝起きた時に頭痛がしますか?	1	0
5 昼間、我慢できないほど眠くなることがありますか?	2	0
6 肥満の傾向はありますか?	2	0
合計点数		点

項目の合計点数が4点以上の人は睡眠時無呼吸症候群が疑われますので、精密検査をお勧めします。特に質問2でYESと回答した人は、速やかに専門医の受診をお勧めします。

### SASかを判別する基準を示した自己診断チェック表

します。これを一晚指の先に付けて寝るだけで、息がどの程度止まっているか、その影響をうけて上昇する心拍数が分かります。

当法人のパルスオキシメータによるSAS検査は、これらのデータを元にした専門医判定になりますので、受診しなくても専門医の診断を受けることができます。お仕事などで忙しい方にはぜひお勧めしたい検査です。

すでにこれらのSAS検査は、多くのトラック・バス・タクシー会社においてドライバーの居眠り運転防止対策として活用されています。SASの概要や検査方法はOCHISのHPでご案内していますので、参考になさってください。



作本 貞子

NPO法人・ヘルスケアネットワーク  
(OCHIS) 副理事長  
安全と健康を推進する協議会(両  
輪会)代表