



危険ないびきを放置しないで！

「睡眠時無呼吸症候群（SAS）の自己簡単チェック」

SASは睡眠中に症状が現れる

こと、痛みや痒みを伴わず、長年

にわたってジワジワと忍び寄って

くることなどから、自分で気づく

ことが大変難しい病気です。した

がって、自分がSASかどうかを

簡単に見つけ出すには、下記写真

のような医療機器（パルスオキシ

メータ）により検査することが肝

要です。検査は機器を指先に装着

して一晩の血中酸素濃度や心拍数

を測定するもので、専門医がこれ

らのデータや問診に基づき判定し

ます。

著者 作本貞子

この簡単チェックでは、合計点

数4点以上でSASが疑われると

していますが、最も重要なところは、

設問1の激しいいびきと、設問2

の呼吸の停止についてです。笑い

話のようですが、「夫が死んでいる

かもしれないと、揺り動かした」

という話は奥様方からよく聞いま

す。そして、呼吸停止時間が長い

ほど、いびきが大きければ大きい

ワトリの関係」と言われています。

ほど重症のSASが疑われます。

次に、朝起きた時の倦怠感や頭

痛は良質睡眠がとれていない現れ

です。二日酔いが毎日続くような

イメージをしていたらとわかり

やすいかもしれません。

さらに、設問5、6も重要なポ

イントです。昼間、我慢が出来ない

ほど眠くなるのは当然ですよね。そ

して肥満とSASは、「タマゴかニ

ワトリの関係」と言われています。

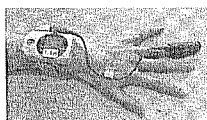


これはSASスクリーニング検査の基本ですが、あくまで「SASの症状は？」とご自分のSASレベルを参考までに知りたいという方のために、今回は簡単チェック法を紹介させていただきます。（引用「あなたのいびきは大丈夫？睡眠時無呼吸症候群ガイドブック」

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、疲れが残る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

SAS自己診断チェック表

睡眠時無呼吸症候群（SAS）の パルちゃん検査は自宅で簡単 (パルスオキシメータ)



『病院に行く時間がない』
という方に朗報です！！

◇法人価格：5000円(税込)
3名以上のお申込みで、会社へのお届けになります。
◇個人価格：3,640円(税込)

お申し込み・お問い合わせは

OCHIS NPO法人 ヘルスケアネットワーク (OCHIS)
sas@ochis-net.com http://sas.ochis-net.jp

◆大阪オフィス 大阪市東区東船場2-11-1 大阪府トラック協会会館3階
TEL 06-6763-3166 FAX 06-6763-3267

(公社)全日本トラック協会 SAS対策事業委託法人 (公社)日本バス協会 SAS対策事業委託法人

NPO法人 ヘルスケアネットワーク (OCHIS)

副理事長 作本貞子

《安全と健康を推進する協議会（両輪会代表）》

居眠り運転と関連性の深い睡眠時無呼吸症候群（SAS）対策事業を日本でいち早く立ち上げ、全日本トラック協会や日本バス協会のSAS検査の指定機関として突出した実績を持つ。新聞各誌、テレビでも多く紹介され、安全・健康をテーマに全国的に講演活動を行う