

健康な毎日を 送るために



- 夜中に何度も目が覚める
 - 大きないびきをかく
 - 日中いつも眠い
 - 起床時の頭痛やだるさ
- などを感じる方には検査をお勧めします。



いい眠りしてますか?

当院の睡眠時無呼吸外来（4月から）
で、検査を受けることができます。
お気軽にお問い合わせください。

大和高田市立病院 地域医療連携センター
0745-53-7188（直通）

睡眠自己チェック

下記のような状況で、うとうとしたり
眠り込んでしまうことがどれくらいありますか？
最近の生活をふり返って感じたままにお答えください。
質問の中に、日ごろ意識しない項目があっても、
そうなった場合はどうなるかを考えてお答えください。

それぞれの状況について、
次の中で最も当てはまる番号を選んでください。



- 0 = 居眠りすることはない
- 1 = たまに居眠りしてしまう
- 2 = ときどき居眠りしてしまう
- 3 = 居眠りしてしまうことが多い

●状況居眠りの頻度

- 座って読書しているとき
- テレビを見ているとき
- 公の場で座って何もしないとき（観劇や会議など）
- 1時間続けて車に乗せてもらっているとき
- 状況が許す場合で、午後に横になって休息するとき
- 座って人と話しているとき
- アルコールを飲まずに昼食をとった後、静かに座っているとき
- 車を運転中、交通渋滞で2～3分停止しているとき

合計点

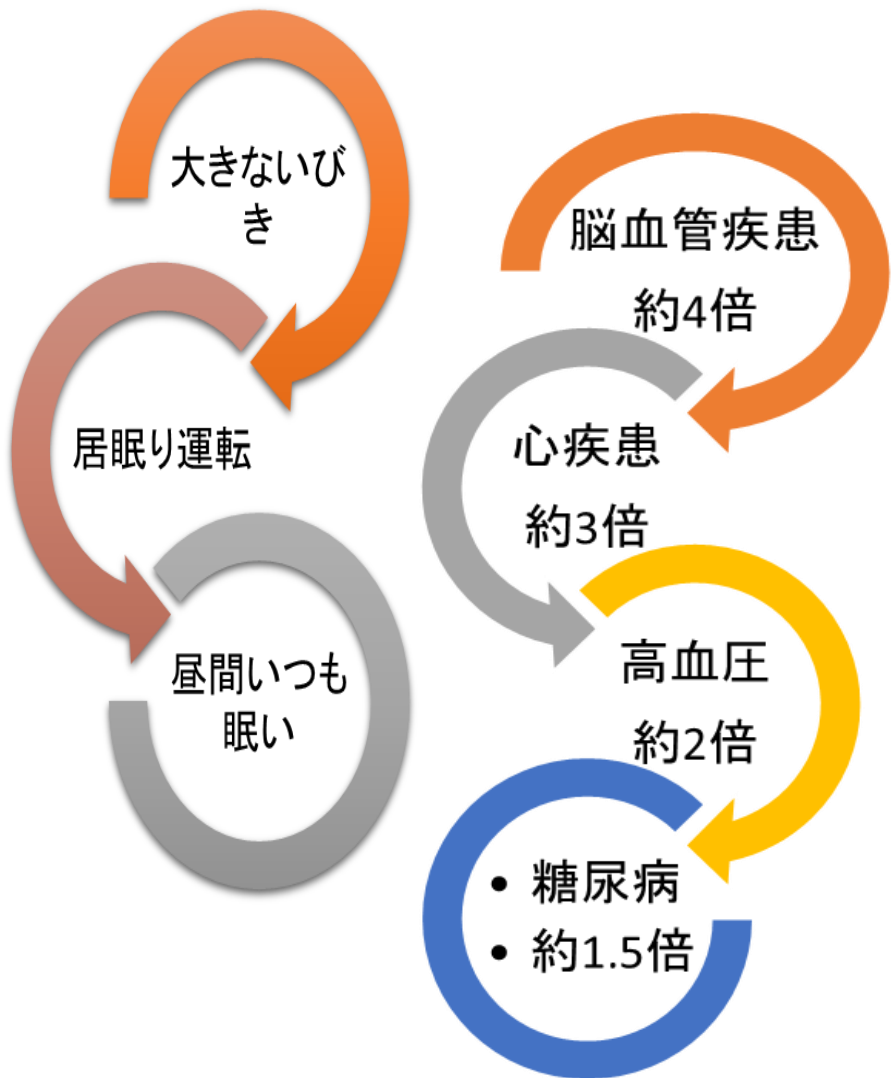
●点数の結果

1～4点 おめでとうございます。十分な睡眠がとれています！

5～10点 平均的な点数です。

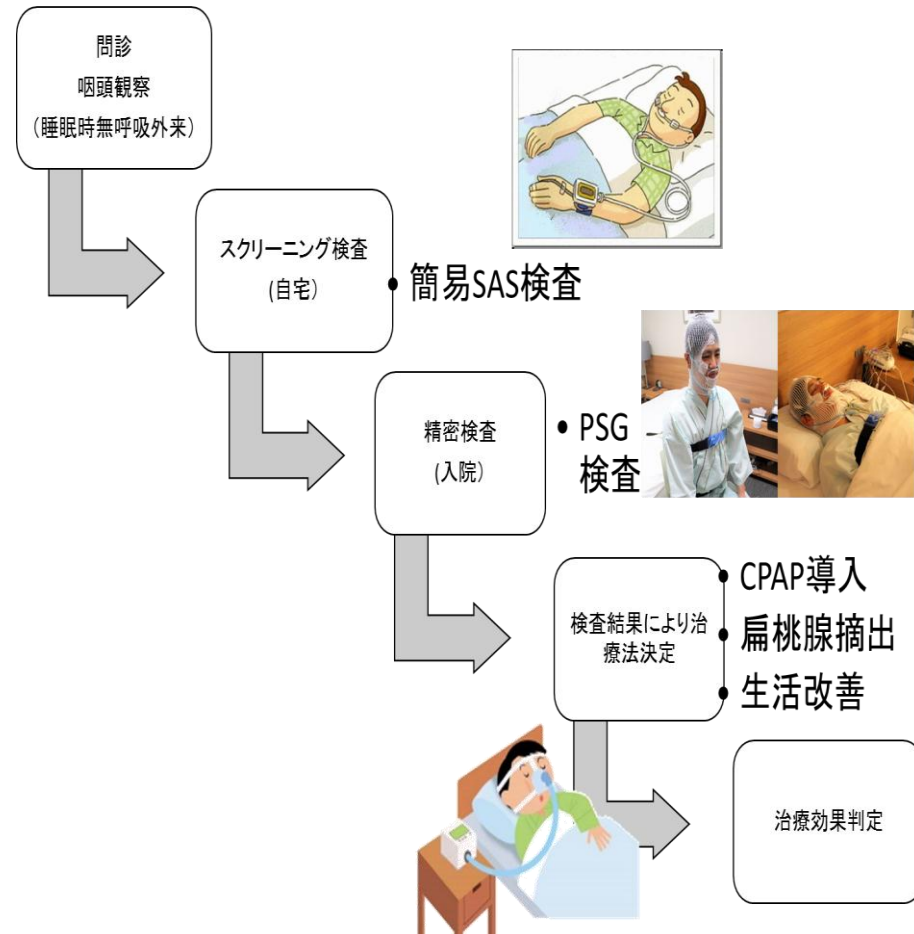
11点以上 眠気が強く、医師の診察を受けた方がよいでしょう！

睡眠時無呼吸症候群があると...



しかし...

検査・治療することで決して怖い病気ではありません。



睡眠時無呼吸外来受診の流れ

診察予約
火曜日9～11時
(完全予約制)

問診
咽頭観察
(睡眠時無呼吸外来)



スクリーニング検査
(自宅)

• 簡易SAS検査

精密検査
(入院)

• PSG検査



検査結果により治療法決定

- CPAP導入
- 扁桃腺摘出
- 生活改善



治療効果判定

終夜睡眠ポリグラフィ（PSG）検査

検査内容

- ① 睡眠中の脳波、血液中の酸素飽和度、呼吸状態を同時に記録し、睡眠の深さや質、呼吸の状態を記録します。
- ② 頭、胸、お腹に電極を装着しますが、痛みはありません。
- ③ 検査中は無線でモニター記録しておりますので、自由に行動することができますので、リラックスして検査を受けていただくことができます。

