

# いびき・居眠りが気になる方 スリープサロンで相談してみませんか？

まずは睡眠状態をセルフチェックしてみましょう

	点数
座って読書をしているとき	
テレビを見ているとき	
劇場・映画・会議など座って何もしないとき	
車の助手席で1時間ドライブするとき	
午後横になって休息するとき	
座って誰かと話しているとき	
飲酒をしない昼食後、静かに座っているとき	
運転中に交通渋滞で2-3分停車しているとき	

0点：決して眠くならない  
1点：ときに眠くなる  
2点：半分くらい眠くなる  
3点：ほぼ眠くなる



合計1～4点 十分な睡眠がとれています  
合計5～10点 中等度の睡眠障害の可能性  
合計11点以上 重度の睡眠障害疑い  
スリープサロン受診をお勧めします

時間／曜日	月	火	水	木	金	土
午前受付 8：00～12：30 診察 9：00～						松本 健 予約制
午後受付 12：30～16：00 診察 14：00～	松本 健 予約制					

スリープサロンは**完全予約制**です。  
電話または来院時に受付1で予約をお取りください。  
Tel 048-665-6111 (病院代表)

裏面へ続きます→

# 睡眠時無呼吸症候群とは

## ■主な症状

- いびき
- 全身の倦怠感、疲れが取れない
- 日中だるい、眠い
- 居眠り
- ぐっすり寝た感じがしない
- 記憶力や集中力が低下する



睡眠時無呼吸症候群とは睡眠中に本人が気づかないうちに呼吸が止まり、ぐっすり眠ることができない病気です。

放っておくと高血圧・心臓循環器障害・脳血管障害などの合併症を高率に引き起こすと報告されています。また、日中に眠気のために仕事に支障を及ぼす場合や居眠りによる交通事故発生率を高めるなど重大な悪影響を引き起こします。

睡眠障害を正しく診断し、適切な治療を行うことで健康で快適な日常生活を取り戻しませんか？

睡眠のことでお悩みの方、職場で精密検査が必要と言われた方、パートナーのいびきなどでお悩みの方はお気軽に当院のスリープサロンへご相談下さい。

## 検査方法

### ■簡易検査/自宅検査

検査機器をご自宅に持ち帰り装着していただきます。いびきと血中酸素飽和度を評価し、簡易的に無呼吸の評価を行います。検査結果によってはさらに詳しい検査(PSG検査)が必要になります。

### ■終夜睡眠ポリソムノグラフィー (PSG)検査/1泊入院

1泊2日で行う入院検査です。脳波・呼吸・心電図などのセンサーを装着した状態で1晩お休みいただき、無呼吸の原因や睡眠の質を評価します。痛みは全くありません。

## 治療方法

### ■CPAP(経鼻的持続陽圧呼吸法)

治療装置を用いて、鼻から空気を送り込み睡眠中の気道を確保することで、いびきや無呼吸を消滅させる方法です。有効性・安全性が高く、最も普及している治療法です。

### ■歯科装具(マウスピース)の作成

### ■耳鼻科的手術

### ■生活習慣病の改善指導



医療法人社団協友会

彩の国東大宮メディカルセンター

広報委員会 承認No.02 (2019.7)