

21世紀の国民病「睡眠時無呼吸症候群」をご存知ですか？

寝ている間に呼吸が止まる、そんな病気をご存知ですか？

睡眠時無呼吸症候群とは、大きないびきと頻回な呼吸停止を伴う病気で、日本では人口の3～4%に認められるとされています。睡眠時無呼吸症候群は慢性的な不眠を来し、**高血圧**や**糖尿病**、**虚血性心疾患**、**脳血管病変**、**突然死**などの生命にかかわる病気を二次的に引き起こす可能性があります。

また、睡眠時に起こるため自覚症状に乏しく、気付かない場合が少なくありません。

睡眠中の呼吸停止

高血圧

いびき



肥満

糖尿病

そこで！あなたの“眠り”の健康度を調べてみませんか？！

★ 自宅でできる！ ★ 睡眠時無呼吸スクリーニング検査

特に、大きないびきをかく・高血圧・肥満・不整脈・むくみ・頭痛
日中の強い眠気などの症状をお持ちの方に検査をお勧めします！

チェックしましょう！ 自己診断テスト

- | | はい | いいえ |
|----------------|--------------------------|--------------------------|
| ・昼間はいつも眠い | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ・いくら寝ても眠い | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ・朝の目覚めがすっきりしない | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ・朝起きると頭が痛い | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ・居眠りをよくする | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ・記憶力・集中力が落ちてきた | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ・夜間、何度か目を覚ます | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ・夜間、何回もトイレに行く | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ・いびきがうるさいと言われる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ・精神的に不安定になる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

自己診断テストの質問に

3つ以上当てはまった方

は、睡眠時無呼吸症候群の疑いがありますので、検査をおすすめします。



検査スケジュール

問診・器機の説明

器機の取り付け

睡眠時のみ

器機の取り外し・回収

後日

データ解析
結果報告

検査についてのQ&A

Q. どんな検査なの？

A. 測定器を取り付けて、ご自宅で一晩寝ていただくだけです。呼吸状態やいびき、酸素飽和度、体動といった項目を測定します。（眠りの深さは測定できません。）

Q. 危険はないの？

A. 大きな危険はありませんが、センサーを貼り付けますので、人によってはかゆみを訴える方もいらっしゃいます。出来るだけかゆみやかぶれの少ない材質を使用していますが、検査に適さない方もいらっしゃいます。



パルスウォッチ PMP-200

睡眠時無呼吸スクリーニング検査 検査料：3,000円（税込）

希望される方は、お気軽に健診センターへご相談下さい。



医療法人社団仁恵会 石井病院

健診センター