睡眠障害内科 を新設いたしました

～ 睡眠時無呼吸症候群（SAS）の検査について ～

その「眠りの変化」、
年齢のせいだけだと思っていませんか？



年齢を重ねるとこのような眠りの変化は増えていきます。
でも本当に年齢のせいだけでしょうか？
厚生労働省が行った2024年の調査では20歳以上の人について次のような結果出ています。

「睡眠で休養がとれている」　79.6%
「十分な休息がとれていない」　約20%
6～9時間（60歳以上は6～8時間）眠っている　56.0%

つまり 約5人に1人は「眠っても十分に休めていない」ということになります。こんな症状はありませんか？
睡眠について心配な方へ簡易なチェック項目があります。

SAS（睡眠時無呼吸症候群）セルフチェック

以下の7つの質問にすべてお答えください
（あてはまる項目の点数を合計してください）

☑	質　問	点　数
☐	しょっちゅう（常習的に）いびきをかく	1.5
☐	肥満傾向がある	1.5
☐	高血圧がある（高血圧の薬を飲んでいる）	1.5
☐	昼間の眠気・居眠りで困ることがある（仕事中、会議中、運転中など）	1.5
☐	寝付きは悪くないが、夜間の眠りが浅いまたはしばしば目が覚める（トイレで目が覚める場合も含む）	1.0
☐	いくら寝ても朝疲れが取れていない感じがする もしくは朝しばしば頭痛がある	1.0
☐	お酒を飲んでいない日でも、夜間寝ている時に息が止まる日がある	3.0
	合計　　点	

<監修>東京医科大学睡眠学講座 ／ 公益財団法人神経研究所 ／ 医療法人絹和会 井上 雄一

合計が **3点** 以上の方は、睡眠時無呼吸症候群の可能性があります。

特に気をつけたいのが
「大きないびき」+「日中の強い眠気」です。
睡眠時無呼吸症候群など、睡眠時の呼吸の異常が隠れている可能性があります。



眠っている状態は自分では分かりません。
ちゃんと眠れていると思っていても、

呼吸が止まる → 酸素が下がる → 睡眠が乱れる

といった変化が眠っている間に起きていることがあります。
だからこそ、「睡眠に関する検査」があるのです。

その検査は、当院でも行うことができます。

睡眠に関する検査と聞くと、1泊入院して検査することを想像される方もいるかもしれませんが、まずは自宅に機器を持ち帰り、検査を受けることができます。
自宅でのリラックスした状態で機器を装着し、呼吸・血中の酸素濃度・いびき・体の動きを調べます。
「もっと詳細な検査が必要」となった場合は、一泊入院をしての精密PSG検査となります。簡易検査より詳しく睡眠の状態を調べるため、呼吸・血中の酸素濃度・いびきに加え、脳波・目の動きなど様々な項目を測定します。

検査から診断・治療までの流れは、次のようになります。

「眠り関する悩み」→医師へ相談(外来受診)
→簡易PSG(自宅での検査)→結果を確認
→必要に応じて精密検査PSG（一泊入院で検査）
→診断及び治療へ

「よく眠れているつもりなのに、日中眠い」「いびきが気になる」など睡眠について気になることがありましたら、お気軽に湯田内科病院までご相談ください。

よりよい睡眠と健康のために、まずはご自身の睡眠状態を知ることから初めてみませんか？

（湯田内科病院　臨床検査技師 河津）