

睡眠時無呼吸症候群について

私たちは睡眠中でも呼吸をしています。短時間ではありますが睡眠中に呼吸が止まる人がいます。これを無呼吸発作といい、様々な原因で一晩に10秒をこす無呼吸発作が30回以上おきる場合を、睡眠時呼吸障害（これらを総称して「睡眠時無呼吸症候群」）とよんで治療の対象となり、呼吸不全、肺性心及び呼吸障害が血管の収縮を引き起こすことから高血圧などを発症させたり悪化させたりしています。

また、睡眠時無呼吸症候群の方が運転中に眠気を催す頻度が高く、一般人よりも高い割合で居眠り運転、居眠り事故等を経験しています。一度、下記のESSを試してみることをお勧めします。

Epworth sleepiness Scale ; ESS (エプワース眠気尺度)

お名前： ご年齢：()歳 ご記入日 年 月 日

あなたの最近の生活の中で、次のような状況になると、眠くてうとうとしたり、眠ってしまうことがありますか、下の数字でお答えください(で囲む)。

質問のような状況になったことがなくても、その状況になればどうなるかを想像してください。

0 = 眠ってしまうことはない。

1 = 時に眠ってしまう。

2 = しばしば眠ってしまう。

3 = だいたいいつも眠ってしまう。

1. 座(すわ)って読書中	0	1	2	3
2. テレビを見ているとき	0	1	2	3
3. 人の大勢いる場所(会議や劇場など)で座しているとき	0	1	2	3
4. 他の人の運転する車に、休憩なしで1時間以上乗っているとき	0	1	2	3
5. 午後に、横になって休憩をとっているとき	0	1	2	3
6. 座って人と話しているとき	0	1	2	3
7. 飲酒をせずに昼食後、静かに座しているとき	0	1	2	3
8. 自分で車を運転中に、渋滞や信号で数分間、止まっているとき	0	1	2	3

合計点： 点(0 ~ 10 11 ~ 15 16 ~ 24)

合計点が11点以上の人は、病的過眠領域とされています。

11 ~ 15点の方は、早い時期に専門医に診てもらうことを、お勧めします。

16 ~ 24点の方は、速やかに専門医に診てもらってください。

注1 合計点11点以上が、治療を要するレベルですが、11点未満であっても慢性的ないびきをかかぬ人、睡眠時に呼吸が止まる人、日中頻繁に眠気を感じる人も睡眠時無呼吸症候群の可能性が
あります。

注2 検査方法が極めて容易である反面、検査時点に眠気を過小評価し、得点が低くなること
が多いことから、客観的に本人の眠気を評価できる家人に協力してもらって検査することが望ましいです。