

# 睡眠時無呼吸症候群の スクリーニング検査について



一般社団法人 上越医師会  
上越地域総合健康管理センター

職域健診課 横田 直美

# こんなことはありませんか？

疲れがとれない



いびきがうるさいと言われる



仕事中眠たい



## 仕事疲れ？ストレス？

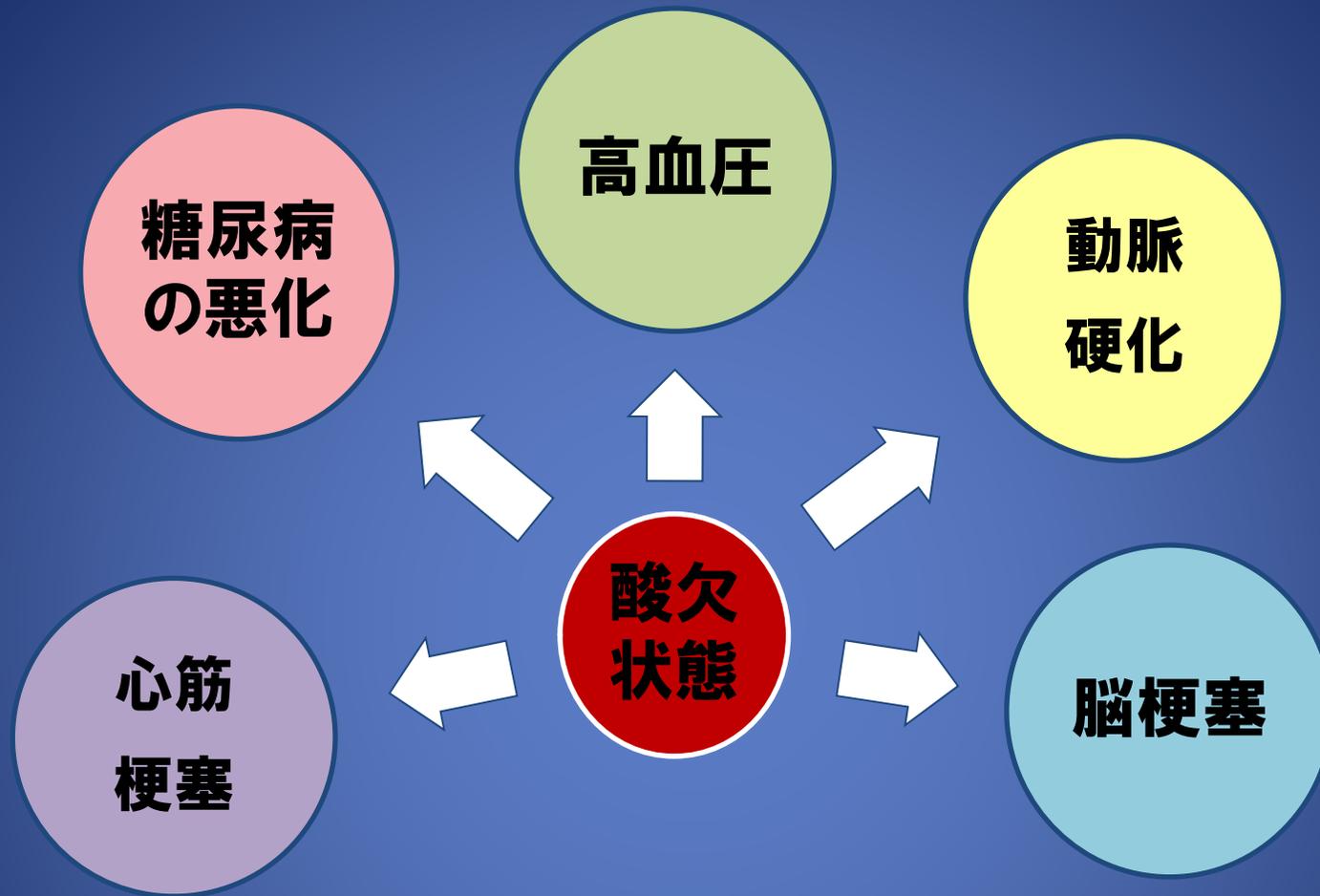
## 睡眠時無呼吸症候群かも!?

# 睡眠時無呼吸症候群

寝ている時に呼吸が止まる状態が

何度も繰り返される病気です。





**生活習慣病を引き起こす!!**

# 山陽新幹線 列車緊急停止事故

2003年 運転士が運転中に約8分間居眠りをしてしまい  
自動列車停止装置が作動して、岡山駅の停止位置の100m手前  
で停止したという事故。

医学的精密検査の結果、その運転士は

**「睡眠時無呼吸症候群」**であると診断されました。



ここで居眠りしたまま  
時速270kmで走行!!



# 睡眠時無呼吸症候群の社会的影響



大事な話を  
聞き逃す!!



操作ミス!!



作業効率低下・大きな労働災害

# 睡眠時無呼吸症候群の定義

睡眠中（7時間）に  
無呼吸・低呼吸が30回以上  
または  
睡眠1時間あたりの  
無呼吸・低呼吸が5回以上

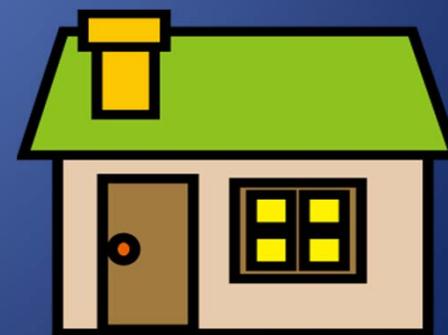
無呼吸:呼吸が10秒以上止まっている

低呼吸:通常の半分以下の大きさの呼吸が10秒以上続く

# 睡眠時無呼吸症候群の スクリーニング検査をはじめました

🌙 睡眠時の呼吸状態と血液中の酸素の  
割合を調べます

★ 装置を持ち帰っていただき自宅で検査  
できます





**取り付け方  
操作は  
とても簡単!!**



**\*スタッフが詳しく説明させていただきますので心配ありません！**

# 問 診

## 既往歴・自覚症状 などをお聞きします

1. これまでに睡眠時無呼吸検査を受けたことがありますか。  はい  いいえ  
※「はい」と答えた方にうかがいます。 検査の結果  正常  要経過観察  要精検
2. 周囲から睡眠中の強いいびきや無呼吸を指摘されたことがありますか。  はい  いいえ
3. 過剰な日中の眠気がありますか。  はい  いいえ
4. 睡眠中の窒息感やあえぎ(息苦しさ)がありますか。  はい  いいえ
5. 睡眠中に繰り返し目を覚ますことがありますか。  はい  いいえ
6. 起床時の爽快感が欠如することがありますか。  はい  いいえ
7. 日中の疲労感がありますか。  はい  いいえ
8. 仕事などに対する集中力の欠如を感じますか。  はい  いいえ
9. 次の疾患のうち、治療中あるいは過去にかかったものがあればレ印を記入してください。  
 高血圧  心臓病(慢性心不全・心房細動)  脳血管障害  腎不全  該当なし
10. 週に3日以上お酒を飲みますか。  はい  いいえ
11. その他、気になることがありましたらご記入ください。

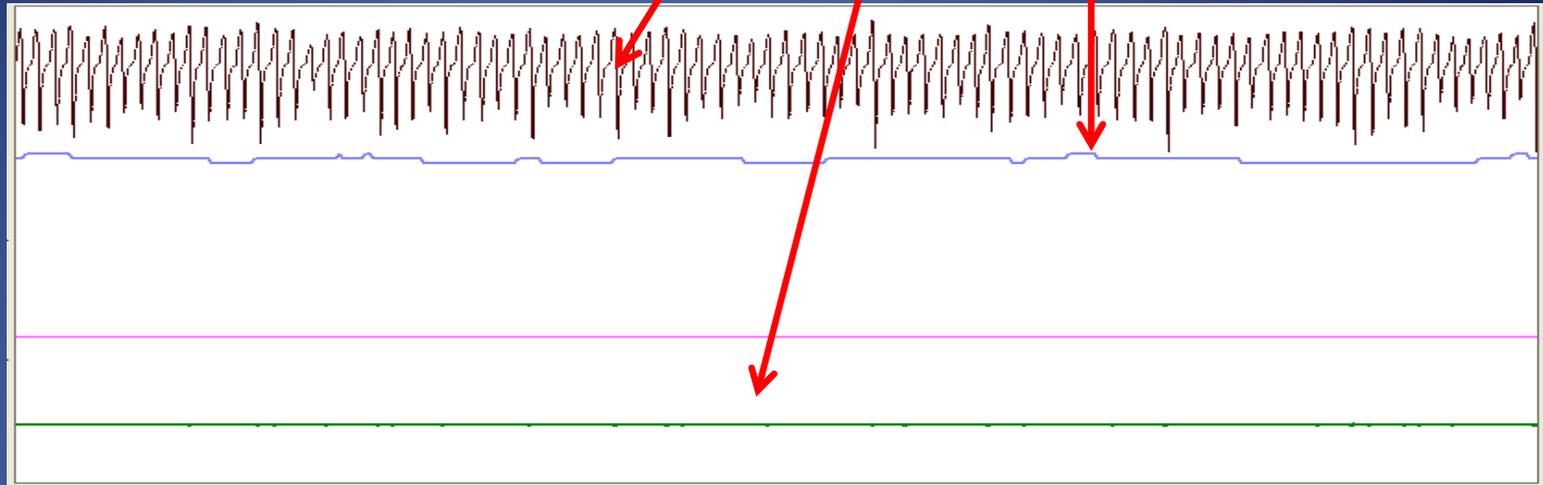
## 健康な人の睡眠波形

口鼻呼吸

SpO<sub>2</sub>

脈拍

気管音



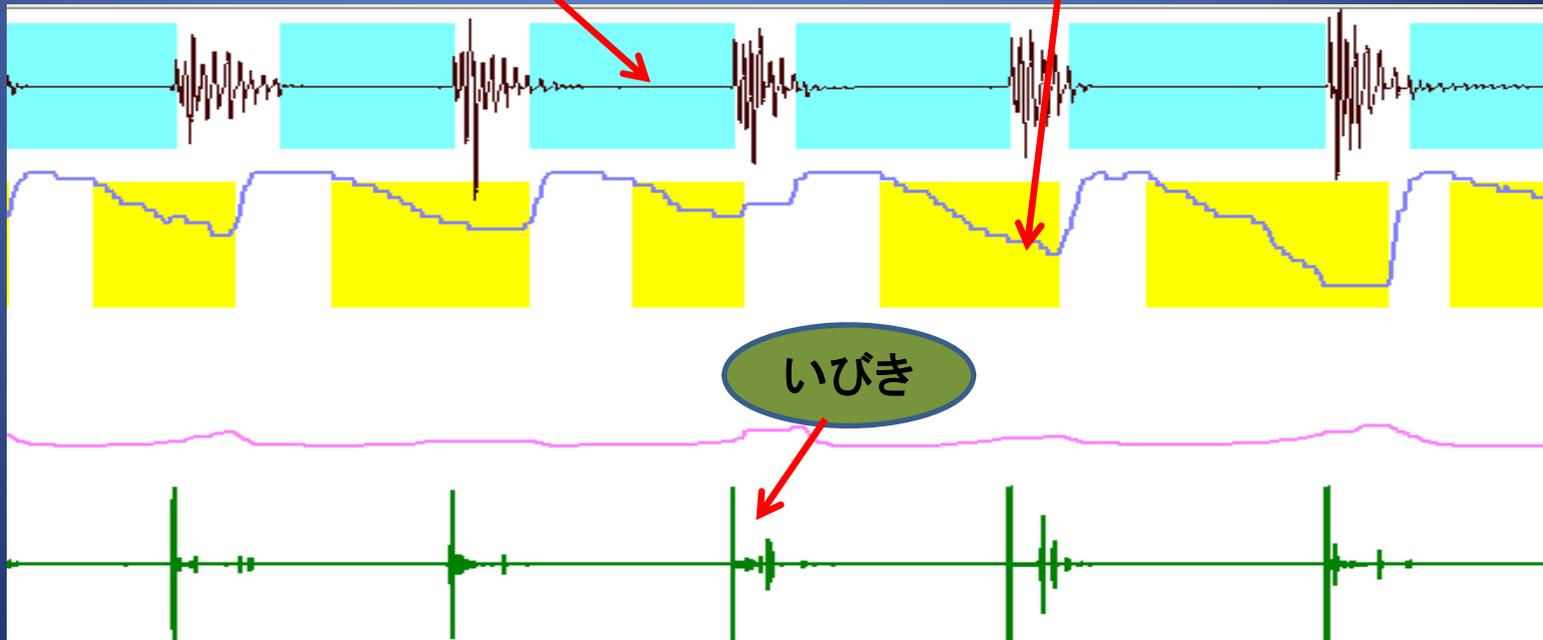
## 無呼吸の睡眠波形

口鼻呼吸

SpO<sub>2</sub>

脈拍

気管音



医師が結果を判定します

要精密検査・要医療

専門医を受診し  
詳しい検査や適切な治療を!

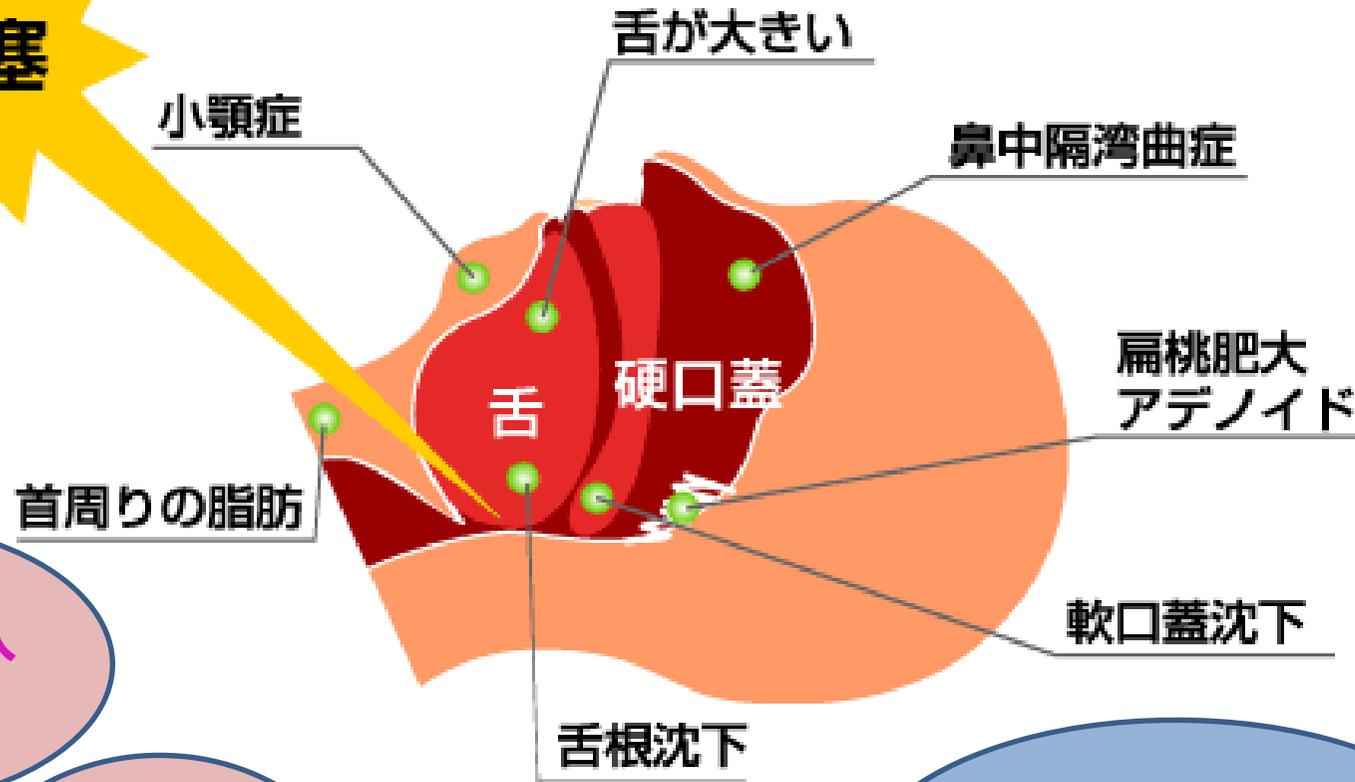


快適な睡眠を取り戻しましょう



# 無呼吸・低呼吸の原因

閉塞



小顔で  
あごの小さい人  
も  
要注意

女性は  
閉経後の  
発症が  
多いです

肥満だけが  
無呼吸の原因では  
ありません



睡眠時無呼吸症候群は  
誰にでも起こりうる病気です



気になる方はぜひ検査を!!