

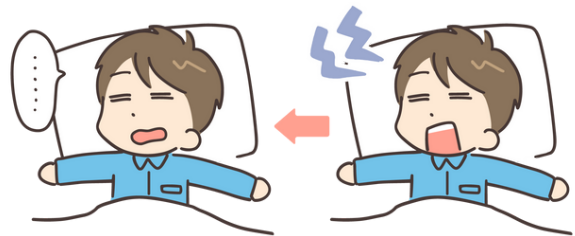
睡眠時無呼吸症候群(SAS)

簡易検査のご案内

「眠気・いびき…それは病気のサインかもしれません」

睡眠時無呼吸症候群（SAS）とは？

- 睡眠中に「無呼吸（止まる）」や「低呼吸（浅くなる）」を繰り返す病気です。
- 睡眠の質が低下し、日中の強い眠気や集中力の低下、事故リスクの増加につながります。
- 肥満・高血圧・糖尿病・心疾患・脳卒中など、生活習慣病との関係も深い病気です。

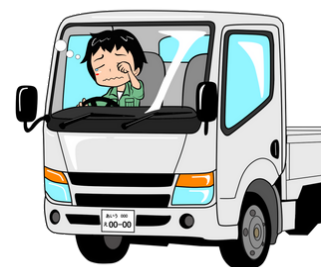


睡眠と健康

- 睡眠の役割：疲労回復、記憶の整理、ホルモンバランスの維持
- 睡眠不足・質の低下は「眠気や疲労」だけでなく、肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常などの原因にも。
- 無呼吸により酸素が不足すると、臓器障害のリスクも高まります。

SASの特徴

- いびきを伴う「閉塞性SAS（OSAS）」が多い
- 日中の強い眠気 → 居眠り運転・仕事や学業に支障
- 重症例では交通事故リスクが 健常者の7倍



こんな症状はありませんか？

- ☐ いびきを指摘される
- ☐ 夜中に何度も目が覚めトイレへ行く
- ☐ 朝、喉が渴いている
- ☐ 朝起きてても疲れが取れない
- ☐ 日中の眠気が強い
- ☐ お酒をよく飲む／飲みすぎる
- ☐ お腹まわりが 男性85cm以上・女性90cm以上
- ☐ 首が太い、姿勢が悪い
- ☐ 下あごが小さい／歯並びが悪い
- ☐ 鼻炎・扁桃肥大などで鼻や喉が狭い

簡易検査

当院では ご自宅でできる簡易検査 を行っています。

検査方法

- 鼻と口に呼吸センサー
- 指に酸素濃度センサー
- 一晚就寝するだけで記録

わかること

- 10秒以上の無呼吸・低呼吸が1時間あたり何回あるか
- 酸素濃度の低下の有無

検査後の流れ

解析結果をもとに、医師が診断・治療方針をご案内します。



医療法人 健康会

霧島記念病院
Kirishima Memorial Hospital



0995-47-3100

〒899-4322

鹿児島県霧島市国分福島1丁目5-19



<https://kirishima-memorial.jp/>

