

高血圧と無呼吸の こわい関係

睡眠時



高血圧の方で

- 大きないびきをかく
 - 日中の眠気が強い
 - 夜間の頻尿
 - 起床時に頭が重い
- などを感じる方には検査をお勧めします。

睡眠自己チェック

下記のような状況で、うとうとしたり
眠り込んだりしてしまうことがどれくらいありますか?
最近の生活をふり返って感じたままにお答えください。
質問の中に、日ごろ意識しない項目があっても、
そうなった場合はどうなるかを考えてお答えください。

それぞれの状況について、
次の中で最も当てはまる番号を選んでください。

- 0 = 居眠りすることはない
1 = たまに居眠りしてしまう
2 = ときどき居眠りしてしまう
3 = 居眠りしてしまうことが多い

●状況居眠りの頻度

- 座って読書しているとき
- テレビを見ているとき
- 公の場で座って何もしないとき(観劇や会議など)
- 1時間続けて車に乗せてもらっているとき
- 状況が許す場合で、午後に横になって休息するとき
- 座って人と話しているとき
- アルコールを飲まずに昼食をとった後、静かに座っているとき
- 車を運転中、交通渋滞で2~3分停止しているとき

合計点

●点数の結果

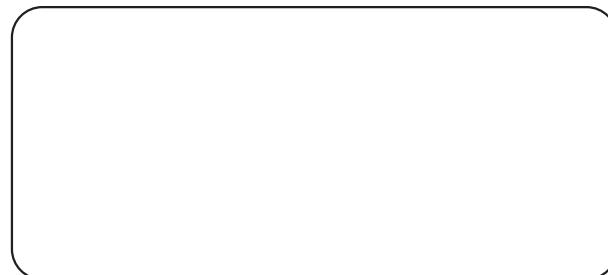
1~4点 おめでとうございます。十分な睡眠がとれています!

5~10点 平均的な点数です。

11点以上 眠気が強く、医師の診察を受けた方がよいでしょう!



FUKUDA
DENSHI



すいみんじ む こきゅう しょうこうぐん

当院では、睡眠時無呼吸症候群(SAS)の検査を実施しております。

思い当たることは
ありませんか?

早朝の 高血圧



SASは高血圧の
原因となります。

降圧薬が うまく 効かない



SASは薬の効かない
2次性高血圧の
原因にもなります。

大き な いびき をかく



いびきは病気のサインです。
うるさいだけで
済ませてはいけません!

睡眠時無呼吸症候群
と合併しやすい
生活習慣病リスク

高血圧 約2倍

SASがあると…

心疾患 約3倍



脳血管障害 約4倍

糖尿病 約1.5倍

多血症

肺高血圧

不整脈

高血圧の患者さんは
要注意!

実は多い、
日本人のSAS合併

**SAS
合併 10%**

日本人の高血圧
90%
推定4,000万人

睡眠時無呼吸症候群を
適切に検査・治療し
健康な生活を!

自宅でセンサを取り付け
寝るだけの簡単な検査です。

ご自宅での
検査イメージ



必要に応じて精密検査を行います。

精密検査イメージ



SASを治療
することにより
血圧を下げる
効果があります。

治療イメージ



睡眠時無呼吸症候群と判断された
場合はCPAP治療を行います。