

関係各位

## 健康診断時の睡眠時無呼吸症候群調査票の記入について

睡眠時無呼吸症候群とは、眠っている間に呼吸が止まる病気です。就寝中のいびきと日中の眠気が主な症状です。

寝ている間の無呼吸に私たちはなかなか気付くことができないため、検査・治療を受けていない方も多く、日本人の潜在患者数は 300 万人以上といわれています。

この病気が深刻なのは、寝ている間の無呼吸が日中の活動にも影響を及ぼし、様々な疾患の原因となることです。以下のような疾患を合併しやすく、寿命も短くなることが知られています。



### 睡眠時無呼吸症候群が原因となる疾患

- 高血圧
- 心筋梗塞、狭心症
- 心不全
- 不整脈
- 脳卒中
- 認知症
- 夜間突然死症候群
- うつ病
- 糖尿病



かつて、山陽新幹線で起こった列車緊急停止事故をご記憶の方も多いでしょう。乗客を乗せた新幹線が、運転士が眠ったまま時速 270km で走り続けたのですが、原因が睡眠時無呼吸症候群と判明し社会に大きな衝撃を与えました。ビジネスマンの方も、睡眠時無呼吸症候群を発症すると、日中の眠気で仕事の能率が上がらないなど、会社にとっての損失も少なくありません。

特に中年以降の肥満のあるビジネスマンに多いといわれています。また、肥満のない方でも、顎が小さい、二重あごになっている、扁桃腺が大きい方は発症しやすくなります。

本疾患は生活習慣病との関連でも注目されているため、健康診断の中に取り入れるべきと考えられますが、実際に昼間の健康診断で眠時無呼吸症候群を検査することは困難です。なぜなら、この病気が睡眠中の呼吸異常をきたす疾患であるため、就寝中に検査機器を装着して検査する必要があるからです。しかし、リスクのない方も含めて健康診断の受診者の全員に就寝中の検査を行うことは、現実的ではありません。

そこで、別紙のような問診票を記入していただき、これを医師が確認し睡眠時無呼吸症候群が疑わしい方に就寝中の検査をお勧めする方法で、健康診断に取り入れることになりました。尚、実際に無呼吸検査を実施する際は、検診とは別で保険診療となります(3割負担で約 3500 円)。

平成 27 年度より当院で健康診断を受けられる方の全員に実施することを予定しています。これまでの自覚症状調査票に加え、「睡眠時無呼吸症候群調査票」も記入していただき、併せてご持参くださいますようお願い申し上げます。

# 睡眠時無呼吸症候群調査票

診療室 ID \_\_\_\_\_

氏名 \_\_\_\_\_ 生年月日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

現在、睡眠時無呼吸症候群（CPAP）の治療を受けている  はい  いいえ  
『はい』とお答えになった方は下記の質問への記載は不要です。

睡眠や眠気についての自覚症状、あるいは、ご家族に指摘されたことのある症状についてあてはまるものに○をつけてください。

- 1 いびきを指摘された
- 2 睡眠中に呼吸が止まっていると指摘された
- 3 睡眠中に2回以上目が覚める
- 4 睡眠中に息がつまる感を自覚する
- 5 昼間に倦怠感や集中力が低下する
- 6 昼間の眠気や会議中の居眠りがある
- 7 朝、起床時に熟睡したという感がない
- 8 朝、起床時に頭痛や頭が重い感じがある
- 9 通勤途中の電車などで座ると必ず寝てしまう
- 10 眠っている間に足のピクピクする
- 11 胸焼けや酸っぱいものが上がってくる感じがある
- 12 口や喉がかわきやすい
- 13 性的機能低下(ED)を自覚している

## 睡眠についてお答えください

- ・平日の平均睡眠時間 （ \_\_\_\_\_ 時間： \_\_\_\_\_ 時～ \_\_\_\_\_ 時）
- ・休日の平均睡眠時間 （ \_\_\_\_\_ 時間： \_\_\_\_\_ 時～ \_\_\_\_\_ 時）
- ・睡眠は規則正しい方ですか  規則正しい  規則正しくない
- ・寝つきはよい方ですが  よい  ときどき悪い  悪い
- ・睡眠薬や精神安定剤を飲みますか  いいえ  はい →（薬剤名 \_\_\_\_\_）

## 自動車を運転する方にお聞きます

- ・居眠りや眠気による不注意で、交通事故を起こしたことがありますか  いいえ  はい
- ・居眠りや眠気による不注意で事故を起こしそうになったことがありますか  いいえ  はい
- ・運転中、眠気におそわれることはありますか  いいえ  はい

清野・川畑診療室