



いいだっしん
飯田俊43歳
働き盛り
仕事も家庭も絶好調

自分のキャリアと
家族のために
今日も全力で仕事に
邁進していた…



また旦那のいびきで
目が覚めた…
最近特にうるさいわね



あら止まった
ラッキー、
これで眠れる♪



やだわ、
せっかく静かになったのに
また始まった
耳栓でも買おうかしら…



ううん……
何時かしら
……あら？



この人
また静かだわ……
まさか
呼吸が止まって…？



呼吸が止まっていたのは
ほんの少しだったけど…
こんなこと今までも
あったかしら…
なんだか胸騒ぎがする

しかしながら本人は
翌朝まで気づかないまま…
妻は違和感を覚えたー





睡眠時無呼吸症候群(SAS)とは

■ 睡眠時に無呼吸や低呼吸が発生する病気

睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠中に呼吸が止まる無呼吸になったり、もしくは浅い・弱いなどの低呼吸になったりする病気です。英語ではSleep Apnea Syndrome となるため、その頭文字を取りSASとも呼ばれており、日本における潜在患者は約900万人(AHI※ ≥ 15 回/時)ともいわれています。※無呼吸低呼吸指数のこと。1時間あたりの無呼吸と低呼吸を合わせた回数をいう。10秒以上無呼吸や低呼吸が続く状態が1時間に5回以上認められ、日中の眠気や中途覚醒、倦怠感などの症状がある場合に、睡眠時無呼吸症候群と診断されます。

■ 突然死をもたらす危険性も

この病気の怖いところは、睡眠中に体へさまざまな負担がかかることです。その最たるものが、心臓への負担です。

SASを放置すると、心臓や血管に大きな負担を与え、高血圧、不整脈、心筋梗塞、心不全や脳梗塞などの発症につながり、突然死のリスクも高まります。

■ 治療することができる病気

一見、怖い病気ですが、SASは治療方法が確立しています。放置することで前述のような突然死や眠気による事故などを引き起こし、自身のみならず他者の命も脅かす結果を生みかねません。したがって、早期発見・早期治療が重要になります。

参考文献

日本呼吸器学会 / 厚生労働科学研究費補助金難治性疾患政策研究事業「難治性呼吸器疾患・肺高血圧症に関する調査研究」班(監), 睡眠時無呼吸症候群(SAS)の診療ガイドライン2020, 南江堂, 2020.

睡眠時無呼吸症候群の主な症状

夜間の症状	昼間の症状
 いびきがうるさい 呼吸が止まっている	 倦怠感
 寝相が悪い	 日中の眠気
 トイレに何度も起きる	 頭が重い

無呼吸ラボでは、睡眠時無呼吸症候群について、主な症状や原因、合併症、病院への受診や検査、治療方法などをご紹介します。





無呼吸ラボ²

睡眠時無呼吸症候群とは 「いびき」の基本 気をつけよう無呼吸症候群 ねむりのコラム 特集

トップ > 簡単セルフチェック

睡眠時無呼吸症候群かも？と思ったら… 簡単セルフチェック



知っておこう
「いびき」の基本

こんなに怖い
睡眠時無呼吸症候群

睡眠障害を改善する
さまざまな対処法

ねむりのコラム

SASやいびき、
ねむりに関する特集

あなたに当てはまっていますか？

簡単にチェック
できるみたいよ
ちょっとやって
みましょうよ

へ～
どれどれ…

やだ…

「睡眠時無呼吸症候群の
可能性が高い」ですって！
みおもまだ小さいんだし
あなたに何かあったら心配よ



SASセルフチェック

このテストではSASのリスクを簡易的に評価します

SASの特徴に日中に強い眠気を感じたり、居眠りをしてしまうことがあります。あなたの健康状態からSASの可能性をチェックしてみましょう。

以下の7つの質問にすべてお答えください

(あてはまる項目の点数を合計してください)

☒ 質問	点数
☐ しょっちゅう（常習的に）いびきをかく	1.5 点
☐ 肥満傾向がある	1.5 点
☐ 高血圧がある（高血圧の薬を飲んでいる）	1.5 点
☐ 昼間の眠気・居眠りで困ることがある （仕事中、会議中、運転中など）	1.5 点
☐ 寝付きは悪くないが、夜間の眠りが浅い またはしばしば目が覚める（トイレで目が覚める場合も含む）	1.0 点
☐ いくら寝ても朝疲れが取れていない感じがする もしくは朝しばしば頭痛がある	1.0 点
☐ お酒を飲んでいない日でも、 夜間寝ている時に息が止まる日がある	3.0 点
合計	点

合計が**3.0**点以上の方は睡眠時無呼吸症候群（SAS）の可能性が高いです。
SAS治療が可能な医療機関で受診されることをお勧めします。

〈監修〉東京医科大学睡眠学講座／公益財団法人神経研究所／医療法人社団絹和会 井上雄一



LINEで睡眠のお役立ち情報を配信中！

LINEの友だちにフィリップスを追加して睡眠のお役立ち情報を受け取りましょう！

追加方法

右記の二次元コードをモバイル機器のカメラ機能で読み取り、友だちを追加します。





飯田さん
今日はどう
されましたか？

最近いびきが
すごいみたいで…
妻が言うには呼吸が
止まっている時もある
らしいんですよ
何もないとは
思うんですが…



ふむ…
いびきがひどいと
日中眠くなったり
しませんか？

はい、
最近は特に…
仕事中もぼーっと
することが増えて
しまって困って
るんです



なるほど
自宅で簡単にできる
検査がありますので、
試してみませんか？

えっ
検査って
自宅で
できるん
ですか？



はい、まずは
入院不要の簡易検査を
試しましょう
こういった検査キットを
ご自宅に送りますね



装着も簡単に
寝ている間もほとんど
負担を感じません
ご自宅の慣れた環境で
検査できますよ

検査のために
仕事を
休まなくて
いいんですね
やってみます！

睡眠時無呼吸症候群の検査

無呼吸を診断するためにはまずは検査をする必要があります。検査機器を1晩装着して、睡眠中の呼吸状態を検査し、無呼吸の状態などに応じ治療方法が決まります。

ご自宅で

スクリーニング

ご自宅で指先にセンサ(パルスオキシメーター)をつけ、血液中の酸素を測定します。



簡易無呼吸検査

ご自宅で指先センサと呼吸センサをつけて血液中の酸素と呼吸の検査を行います。



AHI(無呼吸低呼吸指数)とは

AHI(無呼吸低呼吸指数)が5以上で日中の眠気やいびきなどの症状が見られる場合に、睡眠時無呼吸症候群と診断されます。重症度は、AHIが5以上15未満で軽症、15以上30未満で中等症、30以上で重症とされています。

参考文献

日本呼吸器学会 / 厚生労働科学研究費補助金難治性疾患政策研究事業「難治性呼吸器疾患・肺高血圧症に関する調査研究」班(監), 睡眠時無呼吸症候群(SAS)の診療ガイドライン2020, 南江堂, 2020.

受診から
1週間後——

1人で簡単に
取り付けられたけど…

本当にこれを付けるだけで
睡眠中の状態を調べられるのか？

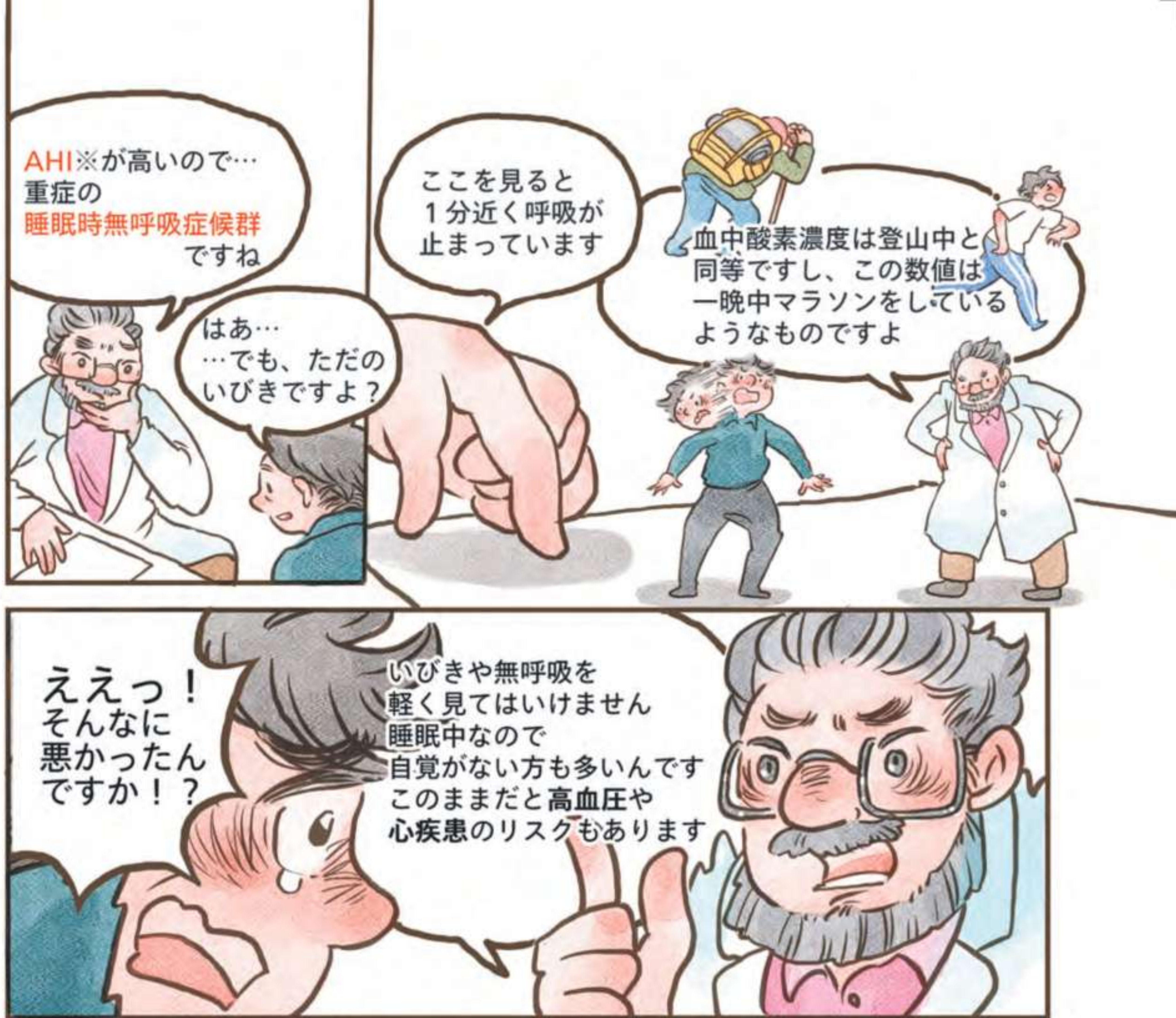


就寝中の
検査っていうから
寝付けなかったり
寝苦しかったりする
のかと思いきや…
いつも通り
普通に眠れたなあ

本当にね…一度も起きずに
熟睡していたわよね

ああ
あとはこの検査キットを
送り返すだけだ

検査結果が
待ち遠しいよ

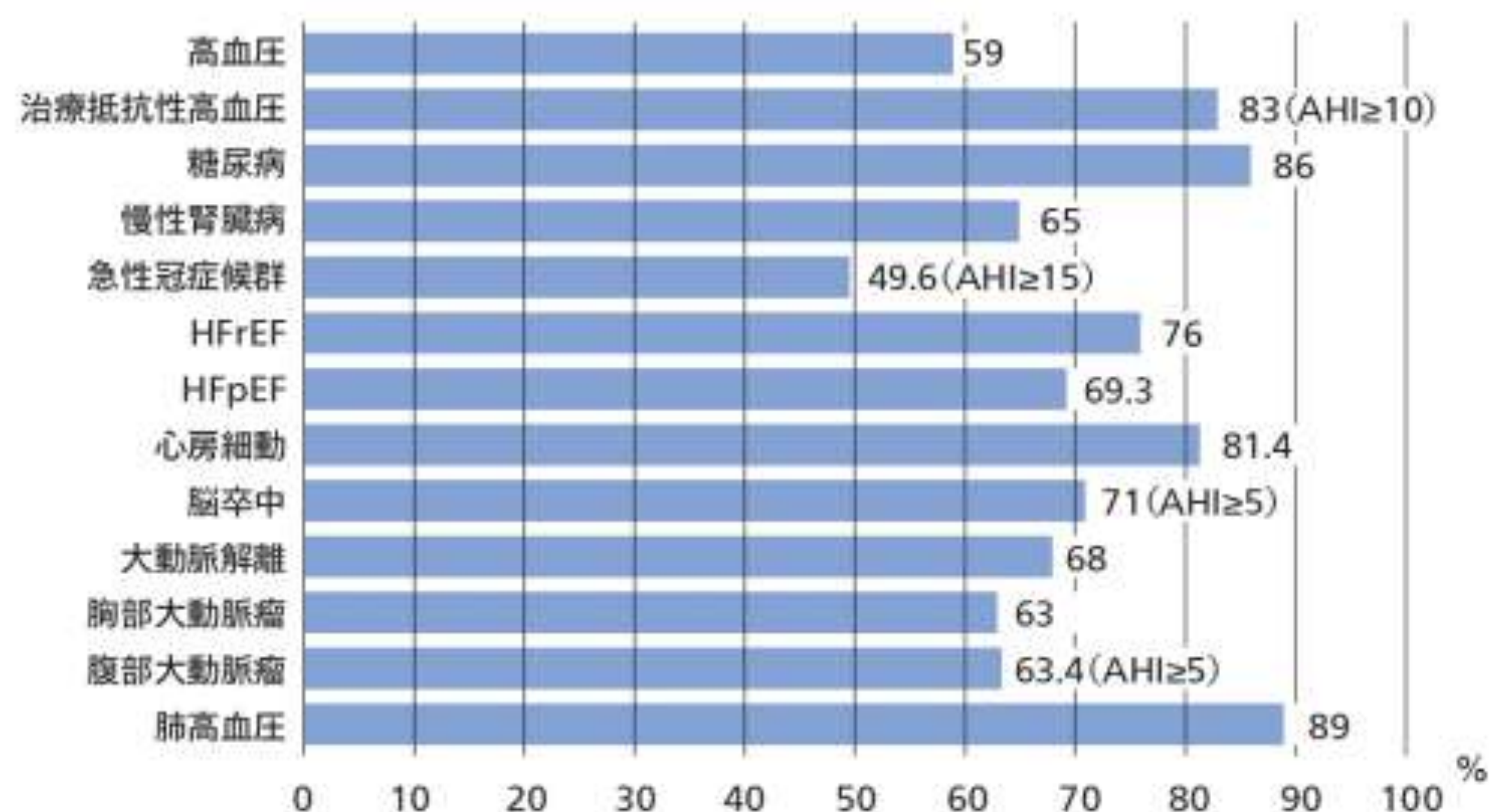


※無呼吸低呼吸指数のこと。1時間当たりの無呼吸と低呼吸を合わせた回数をいう。

睡眠時無呼吸症候群のリスク

睡眠時無呼吸により日常生活にさまざまな障害を引き起こすだけでなく、重篤な疾患を合併するリスクもあります。さまざまな循環器疾患の患者さんに睡眠時無呼吸症候群の合併率が高いことが知られています。

例：高血圧、急性冠症候群、心不全、心房細動、脳卒中、大動脈瘤



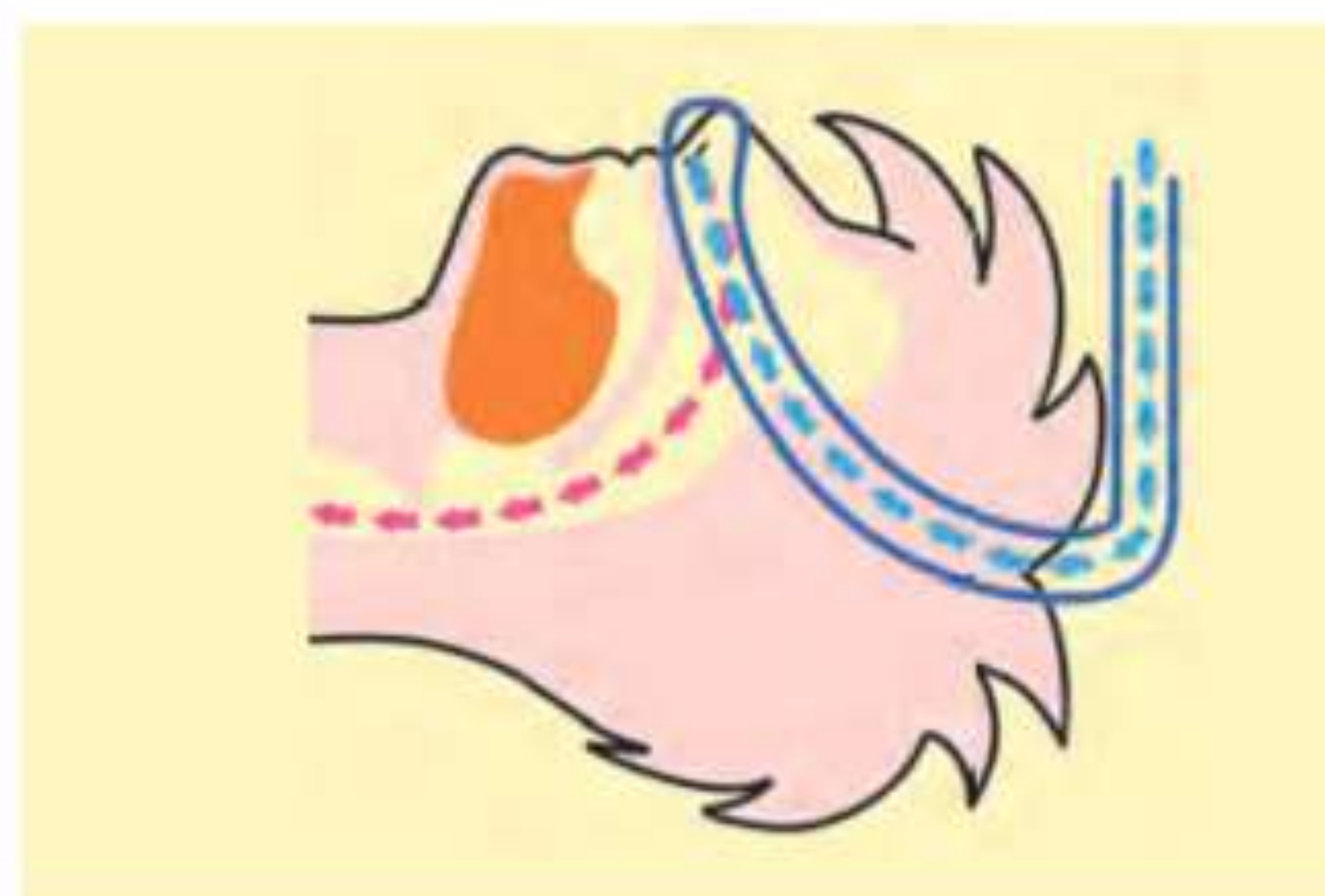
各心血管疾患におけるSDB合併頻度（とくに表示のない場合はすべてAHI ≥ 5の頻度を示す）

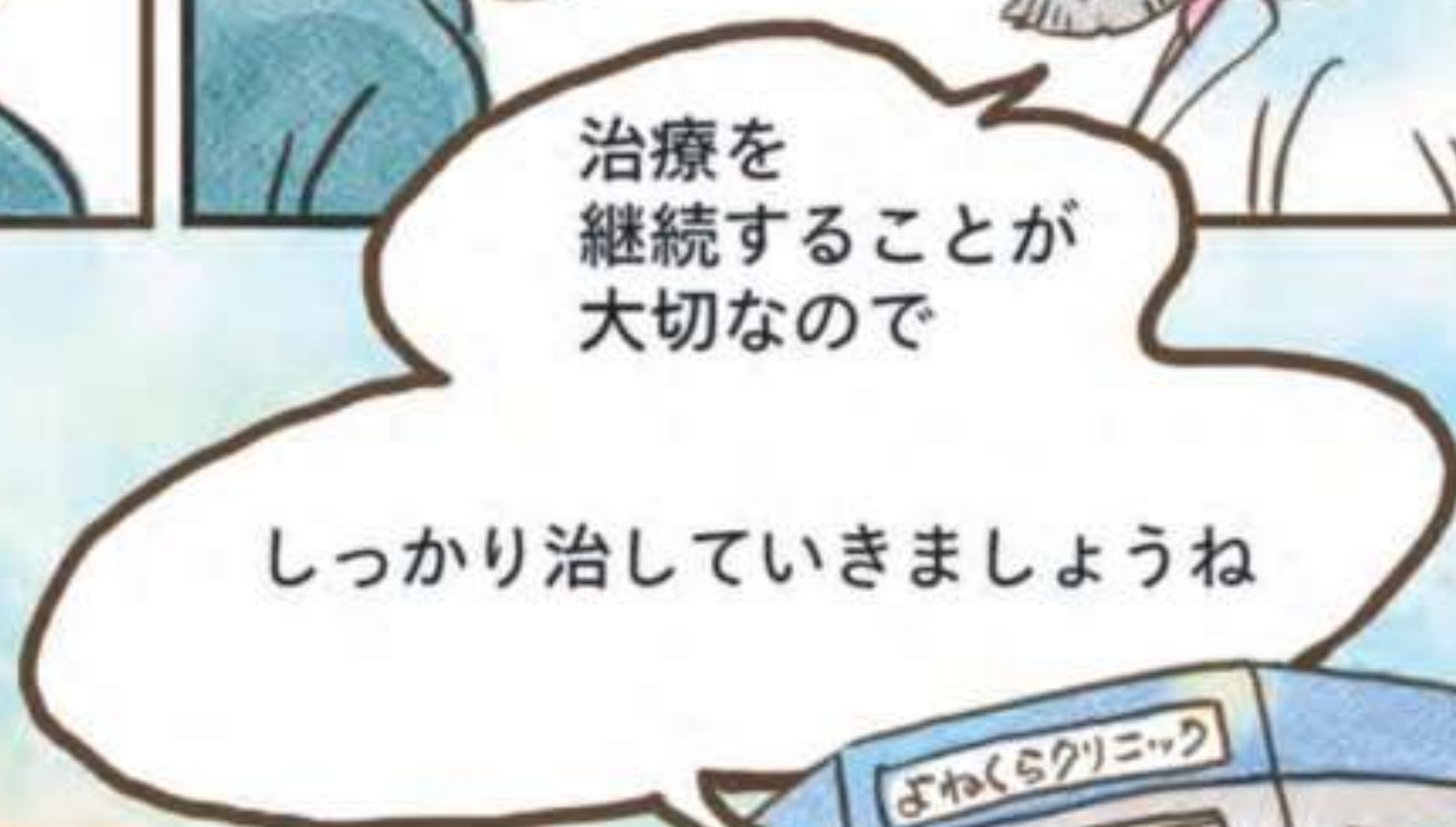
出典：日本循環器学会，2023年改訂版循環器領域における睡眠呼吸障害の診断・治療に関するガイドライン，
https://www.j-circ.or.jp/cms/wp-content/uploads/2023/03/JCS2023_kasai.pdf
 2025年5月閲覧



CPAP療法

持続的陽圧呼吸療法は、治療器から呼吸回路・マスクを介し処方された圧力のかかった空気を気道へ送り、患者さんの呼吸を補助することで、呼吸を安定させます。





SASの治療はオンラインで簡単に受けることもできます。

オンライン診療ではご自身のスマートフォンを通じて必要な時に医療機関への定期受診ができるようになります。

※実施の可否については、医療機関にお尋ねください。





いっただっきまーす!



最近、いびきも
すっかり収まったし、
よく眠れているみたいね



ああ、おかげさまで
だいぶ良くなったよ!
よく眠れて寝覚めもすっきりだ
いかに今までの睡眠がきちんと
とれていなかったか...

よかったわ



パパー!
元気になった
みたいね?



よかったあ



家族のためにも、
健康管理は
何よりも大切だ

本当に、家族にも
心配をかけていたんだな...



治療の効果は
仕事にも現れた



お、飯田！
最近ミスも減ったし
調子いいじゃないか！

ああ
夜しっかり休める
ようになったからな



これからも
よろしく頼むぞ



はい！

より一層
仕事に精を
出せるように
健康維持も
頑張るぞ…！



健康を維持するためには
睡眠がすべての土台だと
改めて感じた瞬間だった

いびきや無呼吸が続く場合、一度検査を受けてみませんか？
睡眠時無呼吸症候群は、早期発見と治療が重要です