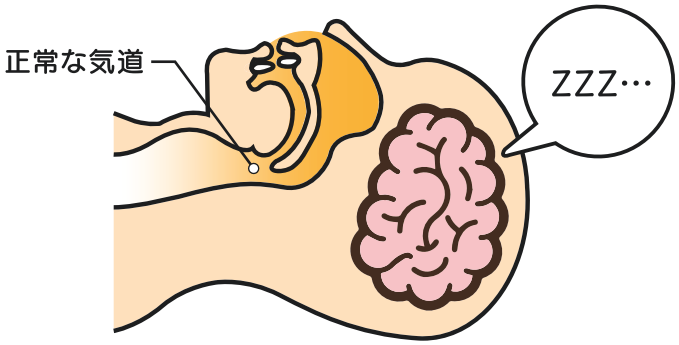
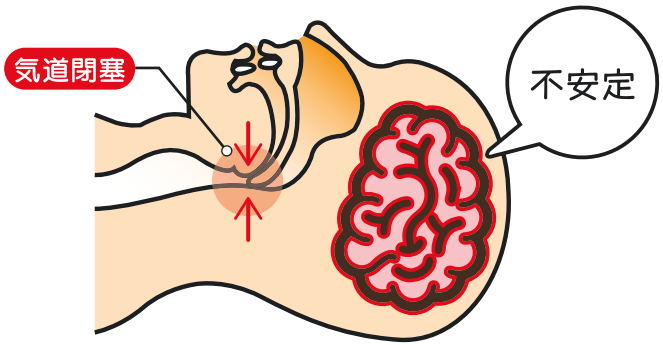
で脳がしっかり休めていないかも…

■SAS（サス）とは?

夜間の睡眠中に、10秒以上の無呼吸（呼吸の停止）や低呼吸（弱い呼吸）が、一定回数以上（1時間に5回以上）起こる状態を指します。



睡眠中は、脳も充分に休む必要がある為、最低限の機能だけを残して休息しています。



気道がふさがって呼吸ができなくなる状態が**「睡眠時無呼吸症候群（SAS）」**です。
無呼吸にともない、脳が頻繁に覚醒する為、一晩中脳が休めません。

SAS簡易チェック

ESS日本語版（JESS）質問票

JESS：Japanese Version of the Epworth Sleepiness Scale

以下8項目の状況時に、どのくらい**うとうと**する（数秒～数分眠ってしまう）と思いますか。
最近の日常生活を思いうかべてお答えください。

うとうとする可能性は
ほとんどない：0点
少しある　：1点
半々くらい：2点
高　い　：3点

質問	得点（0～3）
1）すわって何かを読んでいるとき（新聞、雑誌、本、書類など）	点
2）すわってテレビを見ているとき	点
3）会議、映画館、劇場などで静かにすわっているとき	点
4）乗客として1時間続けて自動車に乗っているとき	点
5）午後に横になって、休息をとっているとき	点
6）すわって人と話をしているとき	点
7）昼食をとった後（飲酒なし）、静かにすわっているとき	点
8）すわって手紙や書類などを書いているとき	点

© 2023 Johns M and Qualitest. All rights reserved.（※）

【質問票の得点を合計してください】　点

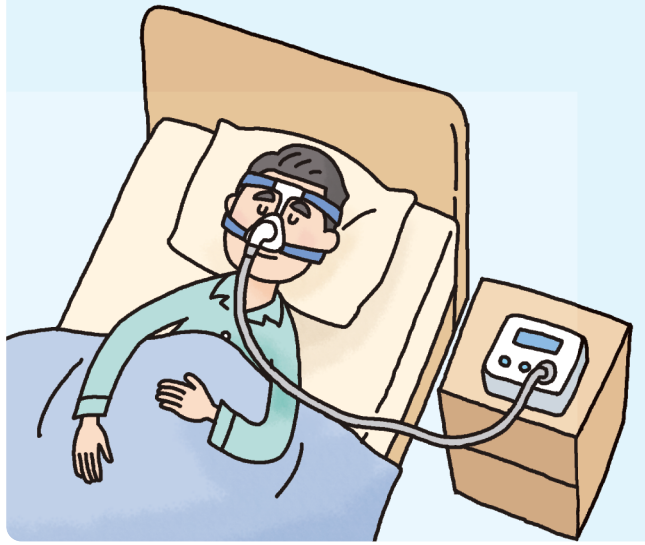
- 合計得点が**11**点以上の場合、「**強い眠気**」が疑われます。医師にご相談ください。
- 大きないびきや睡眠中の呼吸の途切れがある方は、点数に関係なくSASの可能性があります。医師にご相談ください。

※無断複製・配布はお控えください。ESS日本語版の使用には使用登録が必要です。
問合せ先：Qualitest株式会社　URL:https://www.qualitest.jp/
掲載の都合上、フォーマットを一部変更しております。

KOIKE GROUP　株式会社小池メディカル
〒132-0031 東京都江戸川区松島1-24-8　www.koike-medical.co.jp
KOIKE GROUPは小池酸素工業株式会社の関連企業グループのブランド名称です。
株式会社小池メディカルはKOIKE GROUPに属する医療機器メーカーです。
2026.3

SAS ガイドリーフレット

【SAS／サス】睡眠時無呼吸症候群［Sleep Apnea Syndrome］



監修：井上 雄一（東京医科大学睡眠学寄付講座／医療法人社団絹和会）

睡眠時無呼吸症候群（SAS）で脳がしっかり休めていないかも…

■こんな症状はありませんか？

【起床時／日中】



頭痛がする／
目覚めがすっきりしない



倦怠感／
疲れがとれない



眠気を感じやすい

【睡眠中／夜間】



大きないびき



目が覚めて、
しばしばトイレに行く

以上の様な症状の原因の一つに、
睡眠時無呼吸症候群（SAS）が考えられます。

SAS は眠気や倦怠感だけではなく、さまざまな病気の原因にもなるといわれています。

■SAS と合併症

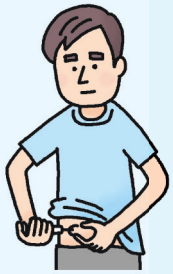
SAS では、無呼吸の際に体が酸素不足になりやすく、心臓や血管に負担がかかります。

その結果、高血圧や糖尿病、心血管疾患や脳血管障害などの合併症を引き起こすリスクが高まります。

【高血圧】



【糖尿病】



【心血管疾患】



狭心症 / 心筋梗塞 /
心不全 など

【脳血管障害】



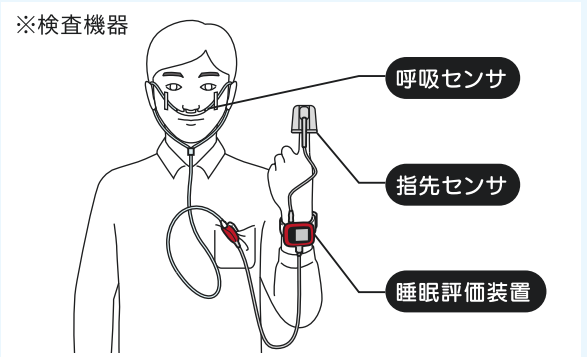
脳梗塞 / 脳出血 /
くも膜下出血 など

■SASの検査と治療方法

【SAS簡易検査の流れ】

1.診察にて検査の必要性を確認
2.検査機器※を貸し出し、ご自宅で検査を実施
3.機器のご返却
4.検査結果をご報告

※検査機器

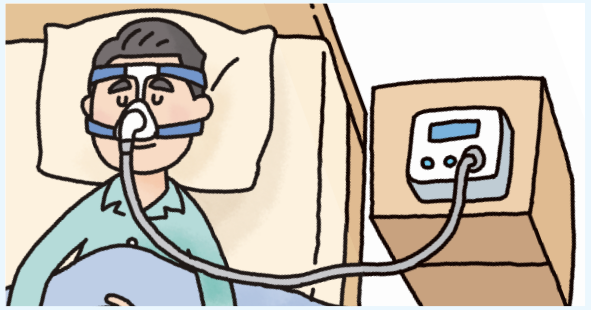


SASと診断された場合は…

医師の判断により治療を
開始します。



【SASの治療方法】



CPAP（シーパップ）治療

鼻にマスクを装着して空気を送り込み、
その圧力で気道を拡げ、呼吸を確保します。
眠りの質も改善されます。