



だんだんと日差しが強くなってまいりました  
こまめな水分補給など熱中症にはくれぐれもご注意ください  
今回は睡眠時無呼吸症候群に見られる症状、眠気の評価についてです

### 眠っているとき

- いびき
- 息がとまる
- 息苦しく目が覚める
- 目が覚めてトイレに行く

### 日中

- 居眠りする
- 集中力が低下する
- 性格が変化する
- 労作時息切れする
- 起床時口が渇いている



以上の項目がひとつでも当てはまるようでしたら、眠気の評価「ESS」でセルフチェックしてみましょう

#### ESS 日本語版

1) 座って何かを読んでいるとき	0	1	2	3	<input type="text"/>
2) 座ってテレビを見ているとき	0	1	2	3	<input type="text"/>
3) 会議、映画館、劇場など静かにすわっているとき	0	1	2	3	<input type="text"/>
4) 乗客として1時間続けて自動車に乗っているとき	0	1	2	3	<input type="text"/>
5) 午後に横になって、休息をとっているとき	0	1	2	3	<input type="text"/>
6) すわって人と話しているとき	0	1	2	3	<input type="text"/>
7) 昼食をとった後(飲酒なし)、静かにすわっているとき	0	1	2	3	<input type="text"/>
8) 座って手紙や書類などを書いているとき	0	1	2	3	<input type="text"/>

0 うとうとする可能性はほとんどない

1 うとうとする可能性は少しある

2 うとうとする可能性は半々ぐらい

3 うとうとする可能性が高い

合計

↓



【評価】 5～10点 日中軽度の眠気あり  
11点以上 日中強い眠気あり

#### 《お知らせ》

マスク等の備品の交換・点検対応など随時おこなっておりますが、当日の状況・備品の在庫状況によって当日対応できない場合がございます

何卒ご了承くださいますようお願いいたします

お急ぎの場合は直接メーカーにご連絡いただいても対応可能です

各社カスタマーセンターテイジン	0120-365-474	(10:00～22:00)
チェスト	0120-74-1159	
フィリップス	0120-48-4159	(7:00～22:00)
バイタルエア-	0120-59-4146	(9:00～18:00)

## お気軽にご相談ください

#### CPAPについて

「寝付きにくい」「風の圧に違和感がある」

・・・など、どんなことでも構いません。

来院いただいた際は、  
12番窓口(検査科)または、医師・  
看護師・病院スタッフまで



## お願い

CPAP療法は健康保険の適応となるため、使用者の方には月に1回の受診をお願いしています。健康保険の適応が受けられない場合には、負担額は14,600円/月となりますので必ず受診していただきますようお願いいたします。

入院や長期旅行・出張などの為、受診ができない場合は当院受付へ連絡していただきますようお願いいたします。