

人生の1/3は **睡眠** です。 ～～なぜ人は睡眠が必要なのか？～～

脳の
オーバーヒート
を防ぐため！



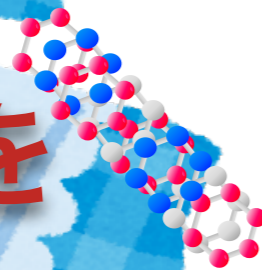
記憶の整理を
するため！



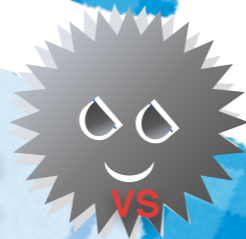
心の健康を
保つため！



細胞の修復を
行うため！



免疫力を
高めるため！



体の
メンテナンス
を行うため！



睡眠時無呼吸症候群

(Sleep Apnea Syndrome=SAS)



診断基準

10秒以上の気流停止

が

一晩30回以上、

若しくは

1時間あたり5回以上

【運転中の眠気・居眠り運転の経験割合】

40.90%

SAS患者群

非SAS群

サンプル数 (110)

(152)



4倍

28.20%



5倍

運転中の眠気

居眠り運転

※臨床精神医学1998より

～～眠っているとき～～

- いびきをかく
- 息が止まる
- 呼吸が乱れる
- 息が苦しくて目が覚める
- なんども目を覚ましてトイレに行く



～～日中、起きているとき～～

- しばしば居眠りをする
- 記憶力や集中力が低下する
- 性欲がなくなる
- 性格が変化する
- 体を動かす時に息切れがする

点数

0点 = 決して眠くならない

1点 = ときに眠くなる

2点 = しばしば眠くなる

3点 = 眠くなることが多い

評価

5点未満

= 日中の眠気は少ない

5～10点

= 日中に軽度の眠気あり

11点以上

= 日中に強い眠気あり

眠気の評価 (ESS)

(8つの状況での日中の眠気を0～3の4段階で評価してください)

1 座って読書をしているとき

2 テレビを見ているとき

3 公の場で座って何もしないとき (観劇や会議など)

4 1時間続けて車に乗せてもらっているとき

5 状況が許す場合で、午後に横になって休息するとき

6 座って人と話しているとき

7 アルコールを飲まずに昼食をとったあと、静かに座っているとき

8 車を運転中、渋滞で2～3分停止しているとき