

### 3. 健康診断と睡眠時無呼吸症候群のスクリーニングに関する研究

桑畑直史（公立大学法人福島県立医科大学 耳鼻咽喉科学講座）

#### 目 的

睡眠時無呼吸症候群（以下，S A Sと略）は睡眠中に一種の窒息状態を繰り返して生じる疾患である。高血圧症などの生活習慣病と密接に関連して虚血性心疾患や脳血管障害を高率に合併すると報告され，また睡眠障害の結果としての労働災害や交通事故の原因になると言われている。

本疾患の罹患率は成人人口の約3%とされているが，まだ本疾患の認知度は低く，患者自身が睡眠不足を自覚していない場合もあり，医療機関を訪れる機会は少ない。結果として本疾患の多くの患者は未治療のまま放置されているのが現状である。

本研究の目的は，福島県の労働者を対象に睡眠に関する調査を行い，同時にアンケート形式の簡易な問診を行うことでS A Sのスクリーニングを行い，職種や勤務形態と睡眠障害の関連性について明らかにすることである。

#### 対 象

平成17年10月から平成18年9月までに，塙厚生病院で健康診断を行った健常者。

#### 方 法

健康診断を行う際に，別欄のアンケートへの記入をお願いした。（無記名）

アンケート項目については次頁参照。

#### 結 果

アンケートの回収が予定数に満たないため，平成18年度も調査継続中。

## 睡眠に関するアンケートのお願い

このアンケートは、財団法人福島県労働保健センターの研究事業の1つとして、成人の睡眠と健康に関する調査を目的として行っております。個人名の記載は不要です。またアンケートで知り得た情報は調査・研究以外では使用致しませんので、お手数ですが調査にご協力頂けるようお願い申し上げます。

公立大学法人福島県立医科大学 桑畑直史

### 質問1. 身長, 体重, 年齢を記入して下さい

身長 ( ) cm      体重 ( . ) kg      年齢 ( ) 才

### 質問2. 就寝と起床の時間は規則的でしょうか? 該当するものを○で囲んで下さい

・まったく不規則である, 不規則である, ほぼ規則的である, どちらとも言えない

### 質問3. 不規則である理由はどうしてでしょうか? 1つ選んで下さい

- ①勤務時間が不規則だから
- ②残業などがあるから
- ③遊びや付き合いが忙しいから
- ④育児や家事のため
- ⑤その他 ( )

### 質問4. 通常就寝時間と起床時間を記入してください

・だいたい就寝時間 ( : ) 頃布団にはいり, 起床時間は ( : ) 頃  
・睡眠時間は ( ) 時間 ( ) 分くらい

### 質問5. 布団にはいってから眠りに入るまでにかかる時間を選んで下さい

0～1分, ～5分, ～10分, ～20分, ～30分, ～45分, 60分, 60分以上

### 質問6. お仕事をしている方は, 勤務形態と職業を選んで下さい

・勤務形態  
日中のみ, 夜間のみ, 日勤・夜勤の交代制, 在宅勤務, 無職, その他 ( )

#### ・職種

運送業, 製造業, 建築・土木業, 農業, 林業, 事務職, 営業, 接客業, サービス業  
主婦, 無職, 医療関係, その他 ( )

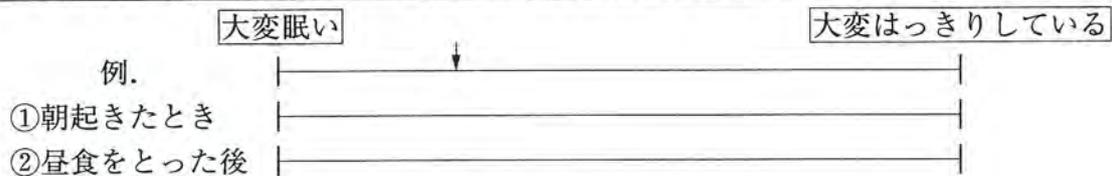
### 質問7. 「いびきがひどい」と言われたことがありますか

・ある      ・ない

いびきや無呼吸について, 専門医を受診もしくは検査を受診したいと思いますか

・受診したくない      ・ぜひ受診したい      ・受診したいが病院・施設がわからない

質問8. 例に従って、①朝起きたとき、②昼食後のねむたさを矢印でしめしてください



質問9. ご自分で自覚する症状があれば、丸で囲んで下さい（複数回答可）

- ・ 朝起きたときなど、頭痛や頭が重い感じ
- ・ ぐっすりと眠れた感じに欠ける
- ・ 昼間に眠気を感じる
- ・ 集中力や持続力に欠ける感じ
- ・ 夜中に2回以上トイレなど起きてしまう
- ・ 就寝中に息苦しくて起きてしまう
- ・ なかなか眠れない

質問10. 以下の1～8の状況にいた時、あなたは眠くなりますか？ 0～3から選んで○  
で囲んで下さい

1. 座って読書をしているとき  
0 (決して眠くならない), 1 (時に眠くなる), 2 (1と3の間), 3 (眠くなることが多い)
2. テレビをみているとき  
0 (決して眠くならない), 1 (時に眠くなる), 2 (1と3の間), 3 (眠くなることが多い)
3. 劇場や会議などで何もせずに座っているとき  
0 (決して眠くならない), 1 (時に眠くなる), 2 (1と3の間), 3 (眠くなることが多い)
4. 1時間続けて車に乗せてもらっているとき  
0 (決して眠くならない), 1 (時に眠くなる), 2 (1と3の間), 3 (眠くなることが多い)
5. 状況が許せば、午後横になって休息しているとき  
0 (決して眠くならない), 1 (時に眠くなる), 2 (1と3の間), 3 (眠くなることが多い)
6. 座って誰かと話をしているとき  
0 (決して眠くならない), 1 (時に眠くなる), 2 (1と3の間), 3 (眠くなることが多い)
7. 昼食後静かに座っているとき (酒は飲まず)  
0 (決して眠くならない), 1 (時に眠くなる), 2 (1と3の間), 3 (眠くなることが多い)
8. 運転中に渋滞などで2～3分止まっているとき  
0 (決して眠くならない), 1 (時に眠くなる), 2 (1と3の間), 3 (眠くなることが多い)

アンケートは以上です。ご協力ありがとうございました。