

睡眠時無呼吸症候群

セルフチェックリスト

- 家族や友人から、「いびきが大きい」と指摘されたことがある
- 最近かなり体重が増えた。または、肥満みである
- あごが小さい、あごが引っ込んでいる
- 鼻がつまりやすい、鼻に病気がある
- 気がつくと口で呼吸している
- 高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病がある
- 毎晩のようにアルコールを飲むことが多い
- 喫煙者である
- 夜寝ているのに、日中に眠気がある
- 会議室や仕事中に、気付いたら眠り込んでしまったことがある

3つ以上あてはまる方は

【睡眠時無呼吸症候群】

の可能性が高いです。