

David Nolte C P A P さん

睡眠時無呼吸症候群の解決のための資料

David Nolte Pharmacy

701 Rathdowne St, North Carlton

(03) 9349 1522 Fax (03) 9349 1115

www.mistercpap.com

david@mistercpap.com

あなたはよく眠れますか？

誕生日： _____ 性：男・女 身長：_____センチ 体重：_____キロ

あなたはよく...

- | | |
|--------------------------------------|--------|
| ○ 大きいいびきをする。 | はい/いいえ |
| ○ テレビを見ている時に、寝てしまう。 | はい/いいえ |
| ○ 運転している時や働いている間に、眠くなる。 | はい/いいえ |
| ○ 起床時に頭痛がある。 | はい/いいえ |
| ○ 高血圧症がある。 | はい/いいえ |
| ○ 起きる時に、疲労感があり、心身爽快でない。 | はい/いいえ |
| ○ 寝ようとする時に、よく起きてしまっ
て、また寝ることが難しい？ | はい/いいえ |
| ○ 呼吸が苦しくなり、むせながら、起きる。 | はい/いいえ |
| ○ タバコを吸う。 | はい/いいえ |
| ○ 性機能不全である。 | はい/いいえ |

同じベッドで寝る方は以下のようなことをあなたに話したことがあるか？

- いびきがうるさい。
- 夜間、あなたの足が急に動いたり、けったりする。
- 寝ている間に、長い息遣いのポーズがある。

就寝時間は？

起床時間は？

仕事について

フルタイム パートタイム 無職

鼻か副鼻腔についての問題があるか？

今の薬は？

エップワースの眠気のスケール

次の状態でああなたが寝てしまう可能性はどれ位ですか？最近、以下のような状況がなくても、もしそうなった時、どのようにあなたに影響を及ぼすか考えてみて下さい。それぞれの状態について一番適当な番号を下のスケールを使って選んで下さい。

0 – 居眠りをする事はない

1 – 居眠りの可能性は少ない

2 – 時々居眠りをする

3 – 居眠りの可能性は高い

状態

微睡むことの可能性は

座って、読書中 0 1 2 3

テレビを見ている時 0 1 2 3

公共の場所でじっとして座っている時 0 1 2 3

一時間の車での旅客 0 1 2 3

昼過ぎに休息のために、横になる時 0 1 2 3

座って、誰かと話をしている時 0 1 2 3

アルコールを飲まないで、昼ごはんの後、
ゆっくり座っている時 0 1 2 3

車中、交通渋滞で数分間止まっている時 0 1 2 3

総計は？

8点以下の場合＝正常な寝りがある、正常。

8－10＝多少眠りの問題があるが、正常。

11－15＝適度のねむけ、多少の注意が必要。

16－20＝深刻なねむけ、注意が必要。

8以上のスコアをもらったら、ずみんじ異常な息遣いをしている可能性が高い。

バーリンのアンケート

カテゴリー1

1. いびきをする？

- はい
- いいえ
- 分からない

2. いびきをする時、あなたのいびきは～

- 息遣いよりうるさい
- 話すのと同じ音量
- 話すのよりもっとうるさい
- とてもうるさく、となりの部屋から聞こえる

3. どれ位いびきをする？

- ほとんど毎日
- 週に3回か4回
- 週に1回か2回
- 月に1回か2回
- 全然しない／ほとんど全然しない

4. あなたのいびきは他の人を困らせたことがある？

- はい
 - いいえ
5. 誰かがあなたが寝ている時、息遣いが止まることの気付いたことがある？
- ほとんど毎日
 - 週に3回か4回
 - 週に1回か2回
 - 月に1回か2回
 - 全然しない／ほとんど全然しない

カテゴリー2

6. 起床時、疲労感を感じる？
- ほとんど毎日
 - 週に3回か4回
 - 週に1回か2回
 - 月に1回か2回
 - 全然しない／ほとんど全然しない
7. 起きている間、疲れ、疲労感、異常な感じがする？
- ほとんど毎日
 - 週に3回か4回
 - 週に1回か2回
 - 月に1回か2回
 - 全然しない／ほとんど全然しない
8. 運転している間に、居眠りをするか寝てしまったことがある？
- はい
 - いいえ
9. 答えが「はい」の場合、どれ位起こる？

- ほとんど毎日
- 週に3回か4回
- 週に1回か2回
- 月に1回か2回
- 全然しない／ほとんど全然しない

カテゴリー3

10. 高血圧症がある？

- はい
- いいえ

ボディマス指数 (BMI) =
(体重：キロ) / (身長：メートル)²

質問を加点する：何か四角の中の答えはポジティブです。

1から5までの質問の四角の中に2以上「はい」と答えた場合→カテゴリー1はポジティブだ。

6から9までの質問の四角の中に2以上「はい」と答えた場合→カテゴリー2はポジティブだ。

10の質問に「はい」と答えて、BMIが30以上の場合→カテゴリー3はポジティブだ。

最終的な結果：二つ以上ポジティブなカテゴリーがあれば、睡眠時無呼吸症候群の可能性が高い。

名前：

住所：

Eメール：

電話番号：

□ Eメールでの連絡を許可される場合、ここにチェックマークを書いて下さい。

結果については薬剤師、医者またはデイビッド・ノルティアー（電話番号：0418394464、SMSでも電話でもOK）と話し合ってください。デイビッド・ノルティアー結局で睡眠時無呼吸症候群についての様々な解決のアイデアがあります。「笑わないで、もしかしたら、あなたは睡眠時無呼吸症候群かもしれませんよ。」というのがデイビッドの口癖です。