

# スノーラー<sup>※</sup>自己テスト

## あなたのいびき、大丈夫!?

いびきはただのクセだから…なんて思っていますか？

そのいびきの背後に、危険な病気が潜んでいるかも。

あなたのいびきをチェックしてみましょう。



- 周囲の人から、いびきをかいていることを指摘されたことがある。
- 夜中に何度も目が覚めトイレに行ってしまう。
- 朝に目が覚めると、喉が渴いている。
- 十分に眠ったはずなのに、朝起きても疲れが取れていない。
- 日中の眠気がひどい。
- お酒を飲む機会が多く、いつもついつい飲みすぎてしまう。
- 肥満体型で、おなか周り(おへその高さ)が男性で85cm、女性で90cmを超えている。
- 首が太くて姿勢が悪い。
- 下あごが小さくて歯ならびが悪い。
- アレルギー性鼻炎(鼻づまり)などの鼻の病気や、アデノイド、扁桃肥大など喉の病気がある。

※スノーラーって  
なあに？

いびきをかく人  
のことです



の数



個

スノーラー<sup>※</sup>自己テストで4個以上あてはまった人は、「睡眠時無呼吸症候群」である可能性もあります。一度かかりつけの先生に相談してみましょう。

※ スノーラー (snorer) : いびきをかく人

日本肥満症予防協会ホームページ

<http://himan.jp/>



## いびきを解消して、健康な眠りと健康な生活を！

いびきは、空気の通り道である気道が狭くなっているサインでもあり、習慣的ないびきがある場合には注意が必要です。

いびきの原因となる病気のなかには、寝ているときに呼吸が止まってしまう「睡眠時無呼吸症候群」という怖い病気もあり、知らず知らずのうちに健康が害されることもあります。睡眠時無呼吸症候群では時間的に十分眠っているつもりでも、昼間眠くて仕事に集中できなかったり、居眠り事故を起こしてしまったりといったことにもなりかねません。

いびきは自分ではなかなか気づきません。

いつの間にか“ヘビースノーラー”になっていた、なんてことにならないように家族同士で考えることも大切です。

内臓脂肪を減らして健康に！

一般社団法人 **日本肥満症予防協会**

Do!  
スマートライフ