

「睡眠時無呼吸症候群について」(定価 160 円)  
平成 21 年 2 月初旬に発刊いたします



この資料は、下記の委員会において作成いたしました。

睡眠時無呼吸症候群調査研究委員会名簿

委員長 工藤 典代 千葉県立衛生短期大学栄養学科教授

副委員長 井上 靖二 井上耳鼻咽喉科医院院長\*

委員 浅野 尚 浅野耳鼻咽喉科医院院長\* 岩崎 信子 滋賀県教育委員会スポーツ健康課指導主事

小佐野 登美子 山梨県富士吉田市立明見小学校養護教諭 神田 敬 神田耳鼻咽喉科医院院長\*

神山 潤 東京北社会保険病院院長 竹田 文夫 神奈川県川崎市総合教育センター

玉虫 昇 玉虫耳鼻咽喉科医院院長\* 千葉 伸太郎 太田総合病院耳鼻咽喉科部長

土井 由利子 国立保健医療科学院研修企画部部長 永田 博史 山王病院耳鼻咽喉科部長

宮崎 総一郎 滋賀医科大学睡眠学講座教授 渡邊 恵美子 栃木県鹿沼市立東中学校養護教諭

なお、本資料作成にあたり

高山 研 文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課専門官 にご指導いただきました。

また、下記の方々にご協力いただきました。

大野 吉昭 大野耳鼻咽喉科医院院長\* 酒向 司 さこう耳鼻咽喉科クリニック院長\*

岡添 龍介 岡添耳鼻咽喉科医院院長\* 高島 凱夫 京橋耳鼻咽喉科院長\*

沖津 卓二 東北文化学園大学教授\* 野田 益弘 野田耳鼻咽喉科医院院長\*

川野 璋 野方クリニック院長\*

\*日本耳鼻咽喉科学会学校保健委員会委員

# 気になりませんか？

—お子さんのこと・児童生徒のこと—

◎イビキをかく、息が止まる ◎<sup>きょう</sup>胸郭<sup>かく</sup>がへこんでいる

◎口で呼吸をしている



◎寝起きが悪い

◎イライラしたり、怒りっぽい

◎授業中、居眠りが多い

◎集中力がない

もしかしたら

睡眠呼吸障害

すい みん じ む こ きゅう しょう こう ぐん  
睡眠時無呼吸症候群

かもしれません

心配しているより  
アクセスして  
みませんか？

財団法人 日本学校保健会

日本学校保健会

検索

click

すい みん じ む こ きゅう しょう こう ぐん  
睡眠時無呼吸症候群とは

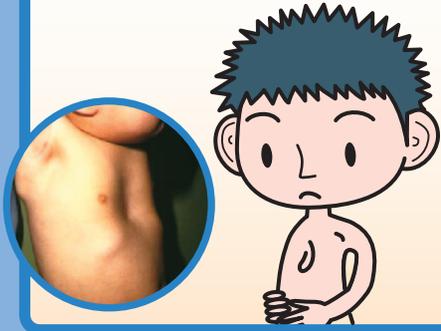
睡眠時にみられる呼吸障害のことです。眠っている時に呼吸が止まってしまったり、イビキをかいたりを繰り返します。このため授業中の居眠りや、学習意欲の低下、胸郭の変形などの原因になることがわかってきました。

もしかして…と思ったら、ぜひ[日本学校保健会のホームページ](http://www.hokenkai.or.jp/)にアクセスしてみてください。

お子さんに

# こんな症状はありませんか？

胸に変形  
(へこみ)がある



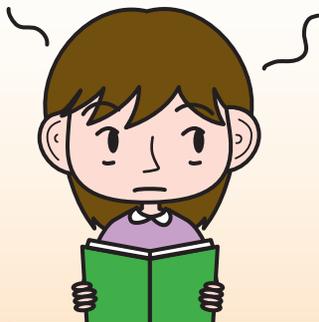
鼻がいつもつまって  
口で呼吸している



寝ているとき  
イビキをかく



集中力がない



授業中  
いねむりが多い



イライラ怒りっぽい



睡眠呼吸障害

## すい みん じ む こ きゅう しょう こう ぐん 睡眠時無呼吸症候群

かもしれません

心配しているよりアクセスしてみませんか？

日本学校保健会

検索

click

財団法人 日本学校保健会〈睡眠時無呼吸症候群調査研究委員会〉 <http://www.hokenkai.or.jp/>

すいみん じ む こ きゅう しょう こう ぐん  
睡眠時無呼吸症候群とは

睡眠時にみられる呼吸障害のことです。  
眠っている時に呼吸が止まったり、イビキをかいたりを頻りに繰り返します。  
このため居眠りや胸の変形、イライラなどの原因になることがわかってきました。

もしかして……と思ったら、ぜひ日本学校保健会のホームページにアクセスしてみてください。

## 付 記 用 表

### 1. いつもの登校日の就寝・起床時間は何時ごろですか？

①就寝時間(単位は人)

	1年	5年	6年
19:30～	7	0	0
20:00～	45	5	0
20:30～	108	15	0
21:00～	287	127	5
21:30～	253	197	27
22:00～	96	232	45
22:30～	20	82	37
23:00～	9	37	30
23:30～	0	2	15
24:00～	1	2	6
24:30～	0	0	3
合計(人)	835	703	268

### 2. 睡眠時間(就寝時間と起床時間から算出:単位は人)

	1年	5年	6年
5時間半～	0	1	0
6時間	0	0	0
6時間半～	0	0	0
7時間	1	0	6
7時間半～	2	28	9
8時間	0	4	5
8時間半～	6	18	6
9時間	171	156	34
9時間半～	38	10	2
10時間	22	7	0
10時間半～	37	5	0
11時間	1	2	0
合計(人)	278	231	62

### 3. 学校から帰って夕食前に寝てしまうことはありますか？

	ない	時々	よくある	合計(人)
1年(828人)	564	241	23	828
5年(700人)	527	153	20	700
6年(168人)	128	38	2	168

### 4. 寝ているときの状態について

①寝息についてはどうですか？

	寝息は静か	時々寝息が荒いことがある	いつも寝息が荒い	合計(人)
1年(831人)	586	224	21	831
5年(698人)	511	177	10	698
6年(167人)	128	33	6	167

②イビキについてはどうですか？

	かかない	時々	いつも	合計(人)
1年(831人)	418	380	33	831
5年(699人)	393	284	22	699
6年(167人)	103	60	4	167

③寝ているときに咳込むことがありますか？

	ない	時々	よくある	合計(人)
1年(829人)	582	237	10	829
5年(699人)	568	124	7	699
6年(168人)	129	38	1	168

④寝ているときに口を開けたまま息をしていることがありますか？

	いつも口を閉じて寝ている	時々口を開けて寝ている	いつも口を開けて寝ている	合計(人)
1年(832人)	343	406	83	832
5年(700人)	236	374	90	700
6年(166人)	61	83	22	166

⑤寝ている間に息が止まること(無呼吸)はありますか？

	そういうことはない	時々止まっている	よく止まっている	合計(人)
1年(829人)	792	34	3	829
5年(696人)	672	23	1	696
6年(168人)	164	4	0	168

5.日中、鼻のとおりはいかがですか？

	鼻のつまりはない	よく鼻がつまる	わからない	合計(人)
1年(818人)	541	218	59	818
5年(692人)	407	226	59	692
6年(166人)	100	55	11	166

6.下記にお気づきの点があれば教えてください

	1年生(人)	5年生(人)	6年生(人)	全体(人)
1.食事に時間がかかる	317	149	37	503
2.学習意欲が不足しているようだ	55	112	29	196
3.落ち着きがない	181	125	26	332
4.怒りっぽい性格だ	150	143	26	319
5.あきやすいほうだ	149	127	24	300
6.長く走っていると息が続かなくなることがある	47	61	17	125
7.おねしょをすることがある	105	29	1	135
無回答	275	285	75	635

7.喘息といわれたことはありますか？

	ない	ある	現在喘息の治療中	わからない	合計(人)
1年(831人)	644	124	39	24	831
5年(698人)	564	103	23	8	698
6年(168人)	134	29	5	0	168

8.これまで耳鼻科の手術を受けたことがありますか？

	ない	ある	合計(人)
1年(831人)	784	47	831
5年(700人)	673	27	700
6年(167人)	154	13	167

## 9.お子さんの体格についてはどのように思いますか？

	普通くらい	やせ気味	やせている	太り気味	太っている	合計(人)
1年(825人)	512	158	65	71	19	825
5年(687人)	350	136	80	91	30	687
6年(166人)	86	41	16	10	13	166

## 10.性別・年齢別の肥満とやせの割合

	人数(人)	肥満(%)	ふつう(%)	やせ(%)
男児 6歳	103	6(5.8)	97(94.2)	0(0.0)
男児 7歳	332	18(5.4)	313(94.3)	1(0.3)
男児 10歳	94	12(12.8)	78(83.0)	4(4.3)
男児 11歳	306	39(12.7)	262(85.6)	5(1.6)
男児 12歳	65	9(13.8)	55(84.6)	1(1.5)
女児 6歳	89	3(3.4)	85(95.5)	1(1.1)
女児 7歳	304	30(9.9)	274(90.1)	0(0.0)
女児 10歳	81	6(7.4)	72(88.9)	3(3.7)
女児 11歳	275	29(10.5)	237(86.2)	9(3.3)
女児 12歳	56	4(7.1)	50(89.3)	2(3.6)

注)村田光範による計算式

肥満度=(実測体重(kg)-身長別標準体重(kg))/身長別標準体重(kg)×100(%)

判定基準:肥満(+20%)、やせ(-20%)

文献:文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課 監修,児童生徒の健康診断マニュアル(改訂版),日本学校保健会, p38-42, 2006年

## 11.睡眠時無呼吸症候群の症状

(睡眠時無呼吸症候群にみられる症状がいくつあるかを算出)

症状の数	0	1	2	3	4
割合(%)	47.0	41.1	9.8	1.7	0.4

## 12.午前中の授業中に居眠りをしますか？

(学級担任か養護教諭が記入)

	居眠りはしていない	ときどき居眠りをする	よく居眠りをしている	合計(人)
1年(811人)	808	2	1	811
5年(698人)	695	3	0	698
6年(142人)	139	3	0	142

## 13.午後の授業中に居眠りをしますか？

(学級担任か養護教諭が記入)

	居眠りはしていない	ときどき居眠りをする	よく居眠りをしている	合計(人)
1年(811人)	804	6	1	811
5年(697人)	686	9	2	697
6年(142人)	139	3	0	142

## 14.胸の形がおかしいようだ

(学級担任か養護教諭が記入)

	はとむね	漏斗胸	その他	合計(人)
1年(16人)	0	2	14	16
5年(3人)	0	1	2	3
6年(25人)	1	0	24	25

## 15.耳鼻咽喉科学校検診所見名(学級担任か養護教諭が記入)

①アレルギー性鼻炎の有無

	有り	無し
1年	118	717
5年	156	547

②扁桃肥大

	有り	無し
1年	62	773
5年	42	661