健康増進課より 楽しく読める情報を シリーズでお伝えしていきます！ こんなこと知りたい！といったテーマ募集中！！

第 16 号健康通信 睡眠時無呼吸症候群

～寝ているときにちゃんと呼吸できていますか？～

富士宮市健康増進課 R8.3
22-2727

こんなこと、家族に言われていませんか？

✓いびきがひどい
✓寝ている時に呼吸が止まっている

それ、**睡眠時無呼吸症候群**かもしれません。

睡眠時無呼吸症候群とは？

眠りだすと**呼吸が止まってしまう**ため、
過眠や高血圧などを引き起こす
病気です。

自覚症状をチェック

- □ 肥満（最大のリスク）
- □ 日中に強い眠気がある
- □ 口呼吸をしている
- □ 睡眠中に何度も目が覚める
- □ 朝起きた時に頭痛やだるさ、むくみを感じる
- □ 不眠
- □ 気持ちの沈み

睡眠が十分にとれないと…

心身の不調や作業効率の低下、
労働災害、自動車事故などにつながります。

睡眠時無呼吸症候群の予防のためには

- 適正体重を維持する（肥満予防）
- 適正飲酒量を守る
- 睡眠薬を飲んでいる場合には医師に相談する
- 横向きで寝る

気になる症状がある時には医師に相談しましょう！

睡眠とこころの健康に関してはこちら→