

## 「睡眠時無呼吸症候群(SAS)」対策ポスター

### 危険ないびきしていませんか?

本人が意識していないのに、周りの人から、いびきがひどい、息がとまっていると聞かれて初めて気がつくという特徴があります。これは危険ないびきで、睡眠の異常な状態を感じる人はSASでは?と疑って下さい。

### こんな人は要注意!

<p>睡眠時無呼吸症候群(SAS)の症状として、いびきをかいて寝る人がいます。</p>	<p>睡眠中に呼吸が止まると、目が覚めて呼吸が再開する場合があります。</p>	<p>息が止まると、目が覚めて呼吸が再開する場合があります。</p>	<p>睡眠中に呼吸が止まると、目が覚めて呼吸が再開する場合があります。</p>	<p>睡眠中に呼吸が止まると、目が覚めて呼吸が再開する場合があります。</p>
---	---	------------------------------------	---	---

また、睡眠時無呼吸症候群(SAS)は、集中力の低下や、交通事故やミスなどの原因にもなります。気づいて呼吸が止まる、息が止まると、目が覚めて呼吸が再開する場合があります。

新型コロナウイルスへの抵抗力・免疫力を高めるには、良質な睡眠が必要です。そのためにもSAS対策は必須です。

さらにSASは居眠り運転、脳・心臓疾患を誘発し、健康起因事故を引き起こしかねない病気です。健康管理と事故防止の両面で、必ず押さえておきたいテーマです。このポスターで、まずSASを正しく理解することから始めてみましょう。

ポスターより一部抜粋

お申込み・お問合せ  
NPO法人 ヘルスケアネットワーク(OCHIS)

大阪オフィス 06-6965-3666  
東京オフィス 03-3295-1271

