

# 近畿共済安全通信

## 睡眠時無呼吸症候群（SAS）について

日中は30度以上の真夏日、夜間も寝苦しい日々が近畿各地で続いています。  
睡眠が浅く、日中に眠気がくる…なんて方もいらっしゃるかと思いますが、その原因はSASの可能性も(°\_°)！セルフチェックを通してSASについて学んでいきましょう！

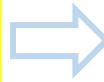


### 睡眠時無呼吸症候群（SAS）とは・・・？

睡眠中に呼吸が止まった状態（無呼吸）が断続的に繰り返される症状

（例）

- ・呼吸が10秒以上停止する状態が睡眠中に30回以上生じる。
- ・睡眠1時間あたり無呼吸が5回以上生じる。



**漫然運転や  
居眠り運転による  
事故が多発傾向に(>\_<)！**

十分な睡眠がとれていないために、日中、強い眠気を感じて居眠りがちになったり、集中力や活力に欠けることも…。

### SASになりやすい人

- ・太っている
- ・首が短く太い
- ・あごが小さい
- ・高血圧
- ・糖尿病
- ・浮腫みがある
- ・不整脈がある
- ・舌や軟口蓋（なんこうがい）が肥大している



### SAS自己診断テスト

- ・朝の目覚めがすっきりしない
- ・朝、起きると頭が痛い
- ・日中、いつも眠い
- ・よく居眠りをする
- ・記憶力、集中力が落ちてきた
- ・精神的に不安定
- ・最近、太ってきた
- ・夜間、何度もトイレに行く
- ・イビキがうるさいと言われる
- ・生活習慣病に罹患している

「はい」が3つ以上の方はSASの疑いがあります。  
最寄りの医師に相談したり、SAS専門医の検査を受けてみましょう！



★eラーニングサービスを開始しました！詳しくは近畿共済HPまで！

