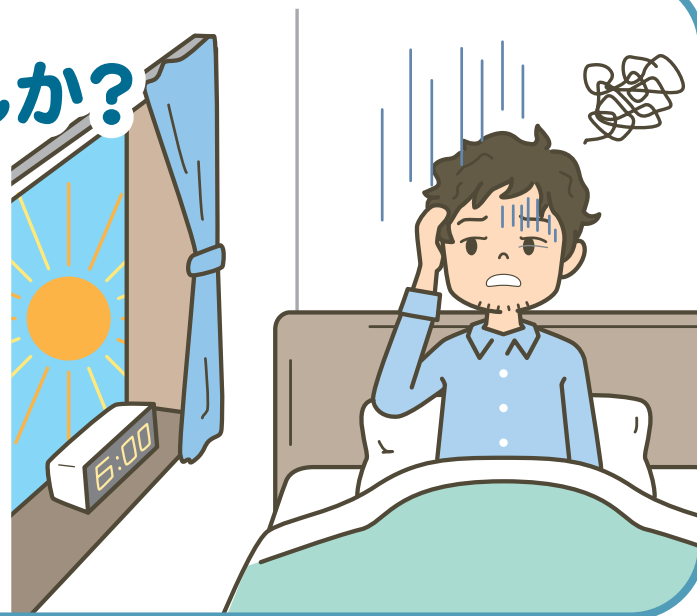


いつもと違う 睡眠は要注意!

こんなお悩みありませんか?

- ☑ 日々の眠気で
仕事に集中できない
- ☑ いびきがうるさいと言われる
- ☑ 起床時の頭痛や倦怠感など



もしかすると

「睡眠時無呼吸症候群※」かもしれません

※睡眠中に何度も呼吸が止まって眠りが浅くなり

そのために日中の活動や健康に支障をきたす病気。

生活習慣病と密接な関わりがあります。

放っておくとどうなるの?

- ❗ 心筋梗塞や脳卒中の危険性が高まる
- ❗ 糖尿病や高血圧などの生活習慣病の危険性が高まる
- ❗ 日中の眠気のため交通事故を起こす可能性が高まる

睡眠時無呼吸症候群の疑いがある人は
一度医療機関へ相談してみましょう!



健康づくり宣言

協会けんぽ 福井支部

お問い合わせ：0776-27-8301

睡眠コース

49

