



いびきは男性だけではありません！！



いびき・無呼吸・睡眠を見直そう

2022年

10月8日(土)

15:30 ~ 16:30
(15:15 開場)

参加無料

(先着 250名 : 要申込)

<新型コロナウイルス感染対策>

感染防止の観点より

- ・ワクチン接種済み
 - ・マスク着用が出来る方
- 限定とさせていただきます。
会場の席数を減らしています。

会場

北九州芸術劇場 中劇場

北九州市小倉北区室町1丁目1-1 リバーウオーク 6階

<感染流行時>

中止の場合は、後日オンデマンド配信。
申込時にメールアドレスまたはLINEの登録をお願いします。



1部 講演 15:30 ~ 16:00

総合司会 霧ヶ丘つだ病院 末松利加

講演 1. 睡眠に性差はあるの？秋の夜長の快眠法

有吉祐睡眠クリニック 有吉 祐 先生

講演 2. いびき、無呼吸に性差はあるの？どっちがなりやすい？

坂本クリニック耳鼻咽喉科 坂本菊男 先生

2部 質問コーナー 16:00 ~ 16:30

進行 霧ヶ丘つだ病院 津田 徹 先生

皆さんの質問にお答えします。

あらかじめ申込書にご記入いただいたご質問について各専門家が
お答えします。時間の都合上、すべてのご質問にお答えできない
場合もございます。ご了承ください。

新田原聖母病院 緒方賢一 先生

産業医科大学病院 北村拓朗 先生

九州歯科大学病院 榎原絵理 先生

有吉祐睡眠クリニック 有吉 祐 先生

16:30 ~ 17:00

ロビーにて検査・治療機器展示をしております。
実際に触ったり、演者の先生や専門のスタッフが質問にお答えします。

いびきの真実

無呼吸ラボ²

習慣的にいびきをかく人は
高血圧リスクが約 **1.5** 倍。

習慣的にいびきをかく人は
糖尿病リスクが **2** 倍。

無呼吸がある方の

93%は
習慣性いびき症である

いびきの頻度が高いと
心血管疾患を発症しやすい？



睡眠時無呼吸
SAS患者は
脳卒中 **リスク高**

シーパップ療法
CPAPは
脳卒中の再発 **リスク減**

SASの治療は
高血圧にも
効果がある

裏面にチェックシートあり。当てはまる人はぜひご来場ください

<https://mukokyu-lab.jp/factsheet/factsheet-list.html>

主催：北九州下関睡眠呼吸障害研究会 後援：北九州市

共催：帝人ヘルスケア株式会社、(株)フィリップス・ジャパン、

フクダライフテック九州株式会社、チェスト株式会社

事務局：霧ヶ丘つだ病院 検査科 093-921-0493 (平日 9時~17時30分)

* FAX・メールが出来ない方は、事務局までご連絡ください。

(診療中で電話が取れない場合もあります。お手数ですが再度お掛け直してください)

<申し込み方法>

下記の方法で①お名前②住所③年齢④電話番号⑤メールアドレス
⑥質問 を明記の上、お申し込みください。

FAX : 093-921-5988 (終日受付) : 裏面に申込書有

メール : tsudamt9981@gmail.com (終日受付)

件名に『市民公開講座申込』と入力してください。



市民公開講座：いびき・無呼吸・睡眠を見直そう

FAX 申込書

感染防止の観点から
今回は、ワクチン接種済、マスク着用のできる方に限定しております。

定員に達した時点で申し込み受け付け終了いたします。
なお、こちらから連絡がない限りご参加確定のものをご了承ください。

※下記ご記入のうえ、FAXにてお申し込み下さい。

申込日	令和 4 年 月 日		
お名前	ふりがな		
ご住所	〒 -		
	感染流行などにより中止となった場合の通知用として使用します。(メール通知優先)		
メール	@		
	中止の場合はメールで通知します。また中止の際の、オンデマンド配信通知をします。		
電話番号	() -		
年齢	歳	ご職業(任意)	
『質問コーナー』で質問したいことがありましたら、ご記入ください			

申込先	FAX : 093 - 921 - 5988 事務局:霧ヶ丘つだ病院 検査科
-----	---

お預かりした個人情報をご本人の同意なしに第三者に開示、提供することはありません。

睡眠時無呼吸症候群チェックリスト

当てはまる方はぜひぜひお越しください。

睡眠時無呼吸症候群に多い症状

- | | | |
|---------------------------------------|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 日中の強い眠気、居眠り | <input type="checkbox"/> いびき (目が覚めることもある) | <input type="checkbox"/> 疲労感、倦怠感 |
| <input type="checkbox"/> 眠りが浅い、熟睡感がない | <input type="checkbox"/> 起床時に口やのどが渴いている | |
| <input type="checkbox"/> 苦しくて目が覚める | <input type="checkbox"/> 胸焼け・逆流性食道炎 | <input type="checkbox"/> 血圧や血糖値が高い |

重症の睡眠時無呼吸症候群を放置すると重篤な合併症(心筋梗塞、脳梗塞等)を引き起こす可能性があります。いびき、無呼吸を指摘された経験のある方は、一度検査にて重症度の確認をお勧めします。

*1時間当たり無呼吸の回数が20回以上で無治療の場合、8年後生存率が平均63%との報告があります。また適切な治療を行うことにより生存率は健康な人と同じになります。