

1. 睡眠時無呼吸症候群(SAS)とは

眠っている間に呼吸が止まってしまう病気です。

ひと晩(7時間)の睡眠中に無呼吸が30回以上ある、または、1時間あたり無呼吸が5回以上ある場合に睡眠時無呼吸症候群(SAS)とされます。

※無呼吸…10秒以上気道の空気の流れが止まった状態



2. ご自身やご家族にこんな症状が出ていませんか？

Q1 毎晩、大きなイビキをかきますか？

Q2 朝起きたとき、寝たはずなのに疲れが残っている感じや頭重感・頭痛がありますか？

Q3 昼間、眠くなることがありますか？

(居眠り運転をしそうになったり、会議中にうとうとしてしまうことがありますか？)



3. 放っておくとこんなリスクがあります！

高血圧

の発症⁴⁾

(無呼吸や低呼吸がある方とない方とを比べ)



約1.4~
2.9倍に

不整脈

の発生頻度⁶⁾

(重症SAS*と非SASとを比べ)

*1時間あたりの無呼吸と低呼吸の合計回数の平均値=42



4倍に

脳卒中・死亡

の発症⁵⁾

(重症SAS*と非SASとを比べ)

*1時間あたりの無呼吸と低呼吸の合計回数>36



約3.3倍に

2型糖尿病

の発症⁷⁾

(中等症SAS*と非SASとを比べ)

*1時間あたりの無呼吸と低呼吸の合計回数>15



1.62倍に

気になる症状がある場合は、一度医療機関にご相談ください。

睡眠時無呼吸症候群(SAS)検査の流れ

問診

いびきや眠気、
既往歴などを
確認します。



SASの
疑いあり

簡易検査

自宅でできる検査で、
いびきや呼吸を
確認します。



必要に応じて

精密検査

入院検査(1泊)で、
睡眠と呼吸の質を
確認します。



ひかりテラス病院では、
ご自宅でできる簡易検査や、1泊入院で精密検査もおこなっております。
お気軽にご相談ください。

(お問合せ)
ひかりテラス病院
☎ 0964-28-6000

オススメ♪

行列のできるお店

「じぞう亭」

城南町に行列のできる定食屋さんがあることを、皆さんご存じでしょうか？12時前からいつも駐車場は満車状態で、通る度に気になるお店でした。そして先日、念願叶い仕事終わりに行くことができました。

店内は「ザ・食堂」という感じで、メニューも豊富でとにかくボリュームが凄い！「これは大盛りではないですか？」とお尋ねしたくらい笑腹ペコで行かれることをおすすめします！

熊本市南区城南町宮地526-60

Tel 0964-28-2241

ランチタイム 11:00～15:00

ディナータイム 17:30～

日曜日定休



定食は約700円～1,000円で、ボリューム満点◎どれも美味でした♪テイクアウトもされています。



お食事メニュー

●目撃あり定食(半日のみ)	●かつとじ定食	●おろしハンバーグ定食	●おろしハンバーグ定食
●アジフライ定食	●おろしハンバーグ定食	●おろしハンバーグ定食	●おろしハンバーグ定食
●唐辛子カツ定食	●おろしハンバーグ定食	●おろしハンバーグ定食	●おろしハンバーグ定食
●唐辛子カツ定食	●おろしハンバーグ定食	●おろしハンバーグ定食	●おろしハンバーグ定食
●唐辛子カツ定食	●おろしハンバーグ定食	●おろしハンバーグ定食	●おろしハンバーグ定食
●唐辛子カツ定食	●おろしハンバーグ定食	●おろしハンバーグ定食	●おろしハンバーグ定食
●唐辛子カツ定食	●おろしハンバーグ定食	●おろしハンバーグ定食	●おろしハンバーグ定食
●唐辛子カツ定食	●おろしハンバーグ定食	●おろしハンバーグ定食	●おろしハンバーグ定食
●唐辛子カツ定食	●おろしハンバーグ定食	●おろしハンバーグ定食	●おろしハンバーグ定食
●唐辛子カツ定食	●おろしハンバーグ定食	●おろしハンバーグ定食	●おろしハンバーグ定食

光乃里レクリエーション

皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。日頃よりご利用者様、ご家族様並びに地域の皆様から温かいご支援とご協力を賜り、無事に新年を迎えることができましたことを心より御礼申し上げます。



1月21日、ぜんざい会

温かいぜんざいを作りました。皆さまに、大変喜んでいただけました。



井上会の畑で採れたお芋のぜんざいです。



ミュージックベルを使って♪



楽しかったですね♪



はい、チーズ♡

12月23日、光乃里では利用者様とクリスマス会をし、ケーキを召し上がっていただきました。

