

睡眠中に  
呼吸が止まって  
いないか心配に  
なったりしたこと  
ありませんか？

### 睡眠時無呼吸症候群とは

眠っている間に呼吸が止まったり、浅くなったりすることを言い、気道の空気の流れが10秒以上止まった状態が「無呼吸」と言われています。睡眠中に無呼吸、または低呼吸の状態が1時間あたり5回以上繰り返されることを無呼吸症候群として診断されます。

無呼吸症候群は、睡眠の質の低下や日常生活への影響だけでなく疾患リスクを高めます。今回の講座では実例を踏まえながら改善や生活習慣の見直しも紹介します。

## 座間総合病院 睡眠時無呼吸症候群 健康講座

10/5(土)  
13:00

- 演題** 睡眠時無呼吸症候群の基礎知識と関連する生活習慣病
- 講師** 座間総合病院 総合診療科 田所 浩 (たどころ ひろし)
- 参加費** 無料
- 予約** 事前申し込み制 健康講座の予約と伝えてください。  
046-251-1311 (代表)
- 会場** 座間総合病院 2F大会議室
- 定員** 50名 先着順 定員になり次第終了