

┌ 予防のポイント

- ・適正体重を維持する
- ・鼻呼吸を心がける
- ・鼻炎症状がある場合は、治療する
- ・睡眠薬の服用は医師へ相談する
- ・高い枕は避ける
- ・横向きに寝る
- ・睡眠前に飲酒は避ける
- ・禁煙する

┌ 睡眠時無呼吸症候群を詳しく解説しているサイトの紹介

いびきや睡眠時無呼吸症候群(SAS)に悩む方のためのポータルサイト:

<https://659naoso.com/>

検査について、生活習慣病と睡眠時無呼吸症候群についてなど情報がたくさん掲載されておりますので、こちらで詳しくご確認ください。

たかが睡眠と思わず、心配のある方は専門外来の受診をするようにしましょう。

専門外来の医療機関の検索はこちらからできます。

けんぽの健康管理室でもご相談ができます。

お気軽にご連絡下さい。

※掲載したサイトについては掲載許可をいただいております。

■発行:日本NCR健康保険組合 HP <http://www.ncrkenpo.or.jp>

■住所:〒104-0033 東京都中央区新川 1-21-2

■発行日:2024年1月26日

■お問い合わせ

・Mail HIA.JP@ncrkenpo.or.jp ・Tel 03-5244-9800 ・Fax 03-5244-9383.
