

いい眠りのために

病気は眠っている間にも作られています。

いびきは身体の赤信号！あなたの眠りを見直して、健康へのリスクを避けましょう。



- ◆ 睡眠の「質」で悩む人は、4人に1人。
- ◆ 毎夜の大きないびきは呼吸障害です。
男女とも加齢で増える睡眠時の《低呼吸》や《無呼吸症》！その怖さに、多くの人が気づきません。
* 特に男性サラリーマンの5人に1人は、治療が必要な【睡眠時無呼吸症候群】！（京大 陳和夫教授 調査）
- ◆ 無呼吸障害は、いびきや日中の思わぬ眠気を引き起こすだけでなく、脳卒中、心臓病、糖尿病などの生活習慣病の原因になり、それを悪化させます。
- ◆ 正しい治療でいい眠りを取り戻せます。

講演： ～いびきはからだの赤信号～

健康を妨げる睡眠障害・無呼吸症候群の怖さと治療

講師：千葉大学医学部附属病院呼吸器内科助教・医局長

日本呼吸器学会認定・指導医 日本睡眠学会認定医 医学博士 **坂尾 誠一郎 先生**

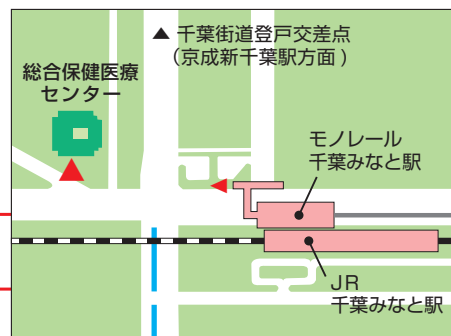
平成5年千葉大学医学部卒業 平成6年～14年東京専売病院・船橋中央病院・千葉東病院 各内科医を歴任
平成14年千葉大学大学院医学研究科博士課程修了

平成15年米国コロラド大学ヘルスサイエンスセンター呼吸器科研究員 平成18年より現職

◆ 日時：2012年11月10日(土) 14時～16時 (開場：13時30分)

◆ 場所：千葉市総合保健医療センター 大会議室

- モノレール 千葉みなと駅 (JR 総武線千葉駅東口隣接のモノレール千葉駅から4分) から約5分
- JR京葉線 千葉みなと駅から約5分
- 京成線 新千葉駅から約15分



◆ 定員：120名 事前にお申し込みください。先着順

◆ 参加費：無料

◆ お申し込み：NPO法人 睡眠時無呼吸症候群ネットワーク (SASネット)
SASネットホームページ (<http://sas-j.org> から)

電話：090-1462-2040 (事務局 伊藤) Fax: 045-308-8133 (Faxは本紙裏面をご利用ください)

主催：NPO法人 睡眠時無呼吸症候群ネットワーク (略称 SASネット)

後援：厚生労働省 千葉県 千葉市 千葉県医師会 千葉市医師会 千葉県老人クラブ連合会 千葉市老人クラブ連合会



SASの受診促進のため、GreenPillowの名称で啓発活動を行っています。その活動の一環として、市民公開講座を開催します。詳しくは、ホームページ <http://www.greenpillow.jp/> をご覧ください。