

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

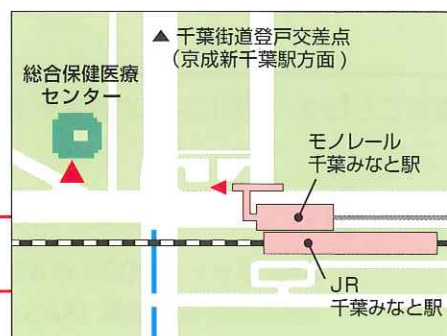
平成5年千葉大学医学部卒業 平成6年～14年東京専売病院・船橋中央病院・千葉東病院 各内科医を歴任
平成14年千葉大学大学院医学研究科博士課程修了

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）

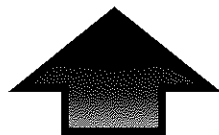
電話：090-1462-2040（事務局 伊藤） Fax: 045-308-8133（Faxは本紙裏面をご利用ください）

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。



下記事項をボールペンなどではっきりご記入ください

◆ 2012年11月10日(土) 市民公開講座「いい眠りのために」へ参加します

お申し込み 月 日

◆ お名前 (ふりがな)

◆ ご住所 〒

◆ 電話番号

◆ Fax 番号

◆ eメール

◆ 年齢 よろしければ

歳

◆ 性別 男 女

◆ このチラシをどこで入手されましたか？

◆ ご質問 (可能な限り会場でお答えいたします)

◆おことわり/定員になり次第締め切ります。残念ながら満員の場合は、お断りのご連絡をさせていただきます。

【NPO法人 睡眠時無呼吸症候群ネットワーク (略称：SASネット) とは】

SAS ネットは 2008 年 4 月 17 日、内閣府より認証をいただきました。

睡眠時無呼吸症候群 (SAS) は、治療しないと生活習慣病を悪化させ、著しく健康を害します。社会的な損失も膨大です。しかし、このことはあまり知られていません。SAS は大きなイビキを伴うという特徴がありますので、イビキをかく方にもっと関心を持ってもらえるように SAS ネットは広報活動をするとともに、病気に関する情報を提供し、専門病医院を紹介するなど、患者やそのご家族の皆さんのサポートを行なっています。また、企業等に対しても SAS の社会的影響の重大性と対応策を啓発し、健康で安心できる社会づくりに貢献することを目的にしています。

●会員を募集しております 詳しくは <http://www.sas-j.org>

受付 Fax 番号 **045-308-8133**