



いびきは身体の悲鳴です！！

生茶デカフェ



いびき・無呼吸・睡眠を見直そう

2019年
9月1日(日)

15:00 ~ 17:30
(14:30 開場)

参加無料

先着 500 名

(要事前申し込み)

裏面参照

会場

北九州芸術劇場 中劇場

北九州市小倉北区室町1丁目1-1 リバーウォーク 6階
5階、劇場側エレベーター、エスカレーターから6階へお上がり下さい



1部 講演 15:00 ~ 16:20

- 講演 1. 「居眠りばかり」「朝起きれない」
- 講演 2. いびき・無呼吸と生活習慣病
- 講演 3. 無呼吸の治療~CPAP、マウスピース等~
- 講演 4. いびき・無呼吸の外科的治療

総合司会

- | | |
|-------------|-----------|
| 霧ヶ丘つだ病院 | 末松利加 |
| 有吉祐睡眠クリニック | 有吉 祐 先生 |
| 高野内科クリニック | 高野 健太郎 先生 |
| 大手町いまがクリニック | 今永知俊 先生 |
| 産業医科大学病院 | 北村拓朗 先生 |

2部 質問コーナー 16:20 ~ 16:50

皆さんの質問にお答えします。

あらかじめ申込書にご記入いただいたご質問について各専門家が
お答えします。時間の都合上、すべてのご質問にお答えできない
場合もございます。ご了承ください。

進行

- | | |
|--------------|---------|
| 霧ヶ丘つだ病院 | 津田 徹 先生 |
| 新田原聖母病院 | 緒方賢一 先生 |
| 坂本クリニック耳鼻咽喉科 | 坂本菊男 先生 |
| 九州歯科大学病院 | 鱒見進一 先生 |
| 有吉祐睡眠クリニック | 有吉 祐 先生 |

16:50 ~ 17:30
ロビーにて検査・治療機器の展示をしております。
実際に触ったり、演者の先生や専門のスタッフが質問にお答えします。

いびきの真実

習慣的に
いびきをかく人は
高血圧リスクが約 **1.5** 倍。



習慣的にいびきをかく人は
糖尿病リスクが **2** 倍。



無呼吸がある方の
93%は
習慣性いびき症である

いびきの頻度が高いと
心血管疾患を発症しやすい?



裏面にチェックシートあり。当てはまる人はぜひご来場ください

<https://mukokyu-lab.jp/factsheet/factsheet-list.html>

主催：北九州下関睡眠呼吸障害研究会
後援：北九州市
共催：(株)フィリップス・ジャパン、フクダライフテック九州株式会社
帝人在宅医療株式会社、チェスト株式会社
事務局：霧ヶ丘つだ病院 検査科 093-921-0493

<申し込み方法>
裏面のFAX申込書に必要事項を記入し送信いただくか、下記連絡先に直接お申込み下さい。
電話：0120-430-503(月~金 9時~18時受付)
FAX：0120-310-957(終日受付)
メール：ibiki.mukokyu2019.sw@west.ntt.co.jp(終日受付)



市民公開講座

FAX 申込書（先着 500 名様）

定員に達した時点で申し込み受け付け終了いたします。お早めにお申し込み下さい。
なお、こちらから連絡がない限りご参加確定のものをご了承ください。

※下記ご記入のうえ、FAXにてお申し込み下さい。

申 込 日	年 月 日		
お 名 前	ふりがな		
ご 住 所	〒 -		
年 齢	才	ご 職 業	(任意)
電 話 番 号	()	-	

『質問回答コーナー』で質問したいことがありましたら、ご記入下さい。

質問事項	

申 込 先	FAX:0120-310957
-------	------------------------

お預かりした個人情報をご本人の同意なしに第三者に開示、提供することはありません。

睡眠時無呼吸症候群チェックリスト

当てはまる方はぜひぜひお越しください。

睡眠時無呼吸症候群に多い症状

- 日中の強い眠気、居眠り
- いびき（目が覚めることもある）
- 疲労感、倦怠感
- 眠りが浅い、熟睡感がない
- 起床時に口やのどが渴いている
- 苦しくて目が覚める
- 胸焼け・逆流性食道炎
- 血圧や血糖値が高い

重症の睡眠時無呼吸症候群を放置すると重篤な合併症（心筋梗塞、脳梗塞等）を引き起こす可能性があります。いびき、無呼吸を指摘された経験のある方は、一度検査にて重症度の確認をお勧めします。

*1時間当たり無呼吸の回数が20回以上で無治療の場合、8年後生存率が平均63%との報告があります。また適切な治療を行うことにより生存率は健康な人と同じになります。