

Take
free

ご自由に
お持ちください。

地域とともに地域医療を守る

With

厚生連情報

We protect community medicine together with the community.

写真で振り返る 2023

03

2024年
年頭挨拶

01

第28回 戴 灯 式



JA AICHI KOUSEIREN INFORMATION

2024

1

No.490

05

教えてドクター！
今月のテーマは「睡眠」

07

ホットトピックス
ホットな取り組みをご紹介します

08

Our Professionals
安城更生病院入退院支援センター(PFM)

09

公開講座

10

事業実績・今月の巡回健診予定表

11

健康ひろば！

この症状はもしかして…
睡眠時無呼吸症候群かチェックしよう！

ともに、守り抜く。

JA 愛知厚生連

2024
年 頭 挨 拶

地域とともに、 地域医療を守り抜く。

明けましておめでとうございます。

令和6年の新春を迎えられましたこと、心よりお喜び申し上げます。
また、組合員・JA役職員・行政をはじめ地域の皆さまには本会運営にかかる日頃のご協力に対し厚くお礼を申し上げます。

わが国は高齢化の急速な進展により、医療・介護需要が増加しています。一方で、労働人口の減少に伴い医療・介護人材の不足は深刻化しており、本会においても人材確保は喫緊の課題です。

また、新型コロナウイルスの感染拡大を契機に新興感染症への対応とともに地域医療を守るための機能分化・連携の重要性が改めて認識されています。本会においても地域医療構想に基づき、それぞれの地域の特性に合わせた地域完結型の医療を目指しています。

令和6年度は「第十七次中期計画」の初年度となります。「第十七次中期計画」は、この人口減少の未来を見据え、人の能力・経験・意欲に投資し組織を発展させる「人的資本経営」という考え方のもとこれからの本会の発展に繋げていきたいと考えております。

JAや医療を取り巻く環境は大変厳しいですが、役職員一丸となって医療人としての自覚と本会の組織力をもって組合員並びに地域の皆さまの信頼と期待に応えてまいります。

「地域とともに、地域医療を守り抜く。」という使命のもと地域に必要な医療・保健・福祉を提供していくことを誓い、年頭の挨拶とさせていただきます。

今年も一年よろしくお願いいたします。



JA愛知厚生連
経営管理委員会会長

長谷川 浩敏

JA愛知厚生連
代表理事理事長

宇野 修二



1月～	豊田厚生病院	人間ドック3コースが豊田市ふるさと納税に加わる。
1月5日	豊田厚生病院・足助病院	JAあいち豊田より「松平の七草粥セット」と「とよた茶」を寄贈いただく。
1月31日～2月2日	安城更生病院	院内職員に向けた学術交流会を開催。
2月3日	渥美病院	渥美病院敷地内薬局の竣工式を行う。(3/1よりオープン)
2月6日	江南厚生病院	JA西春日井アグリスクールより寄付をいただく。
2月24日	海南病院	JAあいち海部職員組合より寄付をいただく。
3月上旬	更生・愛北・加茂看護専門学校	コロナ禍を乗り越え看護の現場へ。看護専門学校で卒業式を行う。
3月1日	知多厚生病院	JAあいち知多より車いすを寄贈いただく。
3月17日	豊田厚生病院	「かもボランティア」が令和4年度のボランティア功労者として厚生労働大臣賞を受賞。
3月23日	海南病院	東日本大震災によるアリンブループロジェクト「奇跡の花」を仙台市へ送る。
3月25日	JA愛知厚生連	新型コロナウイルス大規模集団接種会場の運営を終了。(接種回数:延べ59,183回)
3月27日	JA愛知厚生連	永年勤続退職者功労表彰式を執り行う。(永年勤続退職者:69名)
3月31日	JA愛知厚生連	JA愛知厚生連のスペシャルムービー「その背中」篇を公開。
4月～	稲沢厚生病院	医療人材の育成に向けて、県立と高校にて授業を開始。
4月～	稲沢厚生病院	ニューボーンフォト撮影サービスを開始。
4月3日	JA愛知厚生連	JA愛知厚生連の入会式を開催。645名の新入職員を迎える。
4月3日	海南病院	ホームページをリニューアル。
4月5日	更生・愛北・加茂看護専門学校	看護専門学校合同入学式を開催、120名が入学。
4月25日	海南病院	尾張西部唯一となる日本脳ドック学会の認定施設に認定される。
4月25日	JA愛知厚生連	新型コロナウイルス大規模集団接種関係者として愛知県知事より感謝状を贈呈いただく。
5月8日	JA愛知厚生連	新型コロナウイルスが感染症法上の「2類相当」から「5類」へ、各事業所は様々な対応を実施。
5月10日	JA愛知厚生連	令和5年度愛知県看護功労者表彰を本会職員4名が受賞。
5月18日	足助病院	地元こども園にて防災訓練と防災クイズを実施。
5月20日	足助病院	足助病院が撮影場所となった映画「光る校庭」の特別上映会とトークショーを開催。
5月21日	海南病院	13年ぶり大規模訓練「木曾三川連合総合水防演習」に参加。
5月28日	安城更生病院	安城更生病院 久野邦義名誉院長の「お別れ会」を執り行う。

5月31日	JA愛知厚生連・江南厚生病院	自民党「農民の健康を創る会」と農水省・厚労省職員が江南厚生病院を視察。
5月～6月	JA愛知厚生連	JAあいち尾末にて「まちかど健康チェック」を実施。
6月9日	JA愛知厚生連	JA愛知厚生連のスペシャルムービー「その背中」篇がテレビ愛知、TVer広告にて放映開始。
6月9日	JA愛知厚生連	令和5年度の保健福祉表彰を行う。
6月15日・16日	渥美病院	病院機能評価を受審。
6月22日	豊田厚生病院	愛知県看護協会よりクラスター発生時の看護師派遣に対する感謝状を贈呈いただく。
6月26日・7月3日	海南病院	看護師の特定行為研修修了式と開講式を行う。
6月29日・30日	海南病院	病院機能評価を受審。
6月30日	JAグループ愛知	役員就任合同記者会に参加。
7月1日	渥美病院	市内20校区の代表者が参加する「渥美病院モニター会議」を開催。(第2回:11/11開催)
7月9日	JA愛知厚生連	看護学生対象の就職セミナーに出席。病院と合同ブースに計486名が参加。
7月12日	海南病院	新生児受け入れホットラインを開設。
7月13日	JA愛知厚生連	愛知県農業水産局より鳥インフルエンザ防疫措置救護班に対する感謝状をいただく。
7月15日	JA愛知厚生連	役職員OB会「こうせい会」総会を開催。
7月21日	海南病院	薬剤師高橋弘泰さんが日本環境感染学会にて「上田Award」を受賞。
7月25日	JA愛知厚生連	本会経営管理委員会 長谷川浩敬会長がJA全厚連の会長に就任。
7月26日	知多厚生病院	離島の医療環境向上のため、電子カルテ導入に向けた操作訓練を行う。
8月～	JA愛知厚生連	本会Webサイト採用メディア「One day」を開設。
8月～	安城更生病院	予防医療センターの「痛くない乳がん検診」が安城市ふるさと納税に加わる。
8月1日	豊田厚生病院	病院広報誌100号を記念して広報誌をリニューアル。
8月1日	安城更生病院・江南厚生病院・海南病院・豊田厚生病院	紹介受診重点医療機関に指定される。
8月1日・3日	知多厚生病院	2日間にわたって職場体験を実施し、南知多中学校より2名の生徒を受け入れる。
8月5日	渥美病院	4年ぶり！小学生向け「院内探検ツアー」を開催。
8月5日	JA愛知厚生連	テレビ愛知開局40周年「岡崎城下家康公夏祭り花火大会中継番組」にCM出稿。
8月5日～10月8日	JA愛知厚生連	4年ぶりとなるJA愛知厚生連球技大会を開催。
8月17日	知多厚生病院	電子カルテシステム障害訓練を行う。
8月17日～9月13日	足助病院	救急救命士の再教育実習での訪問看護同行を本格始動。

8月19日	知多厚生病院	愛知県へき地・地域医療研修会を開催。
8月23日～31日	JA愛知厚生連	JA愛知厚生連 永年勤続表彰式を執り行う。(対象者:30年61名、20年95名、10年212名)
9月1日～3日	足助病院	管理栄養士川瀬文哉さんが日本栄養改善学会から奨励賞と若手学会発表賞を受賞。
9月8日	安城更生病院	田淵副院長が消防庁より救命功労者として総理大臣賞を受賞。
9月10日	渥美病院	地元トリアスロン大会に医療救護班を派遣。
9月10日	豊田厚生病院	TOHOシネマズ赤池(プライムツリー赤池内)でCM放映開始。
9月15日～17日	江南厚生病院	電子カルテを更新。
9月19日	豊田厚生病院	2代目コウ・セイ・レン(ヤギ)「最後の闘やり・お別れ撮影会」を開催。
9月19日	足助病院	特定技能職・ベトナムからのインターンシップ生に向けた足助病院緑日を開催。
9月23日	JA愛知厚生連	創立75周年記念講演を行う。コーポレートアイデンティティのお披露目。
9月27日	JAあいち健診センター	人間ドック2コースが長久手市ふるさと納税に加わる。
9月28日	安城更生病院	JAあいち中央より「いちじく」を寄贈いただく。
10月3日	豊田厚生病院	コンシェルジュサービスを開始。
10月4日	江南厚生病院	乳がん月間イベント「ピンクリボンDAY」を開催。
10月10日	JA愛知厚生連	愛知県下組合長セミナーを開催。
10月14日	渥美病院	JAまつりに「まちの保健室」として参加。
10月15日	足助病院	4年ぶりの「病院祭」と初開催の「日曜乳がん検査イベント」を同日開催。
10月19日・20日	JA愛知厚生連	日本農村医学会(秋田)で本会から100名発表。
10月21日・27日・28日	更生・愛北・加茂看護専門学校	4年ぶりに学校祭を開催。
10月22日	JA愛知厚生連	愛知県知事より「医療提供体制の確保に貢献した団体等」として感謝状を贈呈いただく。
10月26日	足助病院	令和5年度のへき地巡回健診が終了。(21か所を巡回)
10月27日・11月2日・30日	更生・愛北・加茂看護専門学校	看護師への第一歩となる「戴灯式」を開催。
11月11日	稲沢厚生病院	看取りを経験した患者遺族会を開催。
11月20日	安城更生病院	ホームページをリニューアル。
11月22日・29日	安城更生病院・海南病院	卒後臨床研修評価機構(JCEP)の訪問審査を受ける。
12月1日～	JA愛知厚生連	テレビ愛知・TVer広告にスペシャルムービーの採用バージョンも放送開始。

\ 教えて / ドクター！



少し気になっているけど、なかなか普段聞けない…。
そんな、からだや病気の“気になる” ありませんか？
毎月その道のエキスパートが
あなたの“気になる”を解決していきます。

皆さんが元気に活動するためには、十分な栄養と休息が大切です。
休息をとるための睡眠に、何らかの問題がある場合を「睡眠障害」と言います。睡眠障害には、寝付けにくいことや途中で目が覚めてしまう不眠症以外に、眠っているときにいびきや呼吸が止まる「睡眠時無呼吸症候群」があります。今回は、睡眠時無呼吸症候群についてお話しします。

数字で見る 睡眠時無呼吸症候群



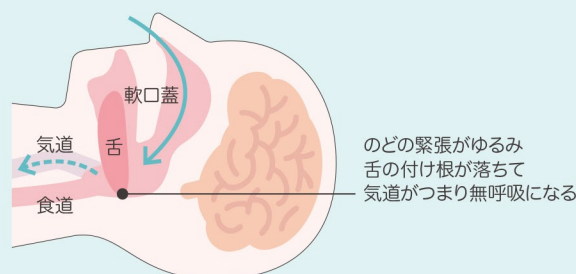
※一般社団法人日本呼吸器学会より

今月のテーマは



睡眠

呼吸が止まる仕組み



今月の ドクタープロフィール PROFILE

みわ ちひろ
三輪 千尋 医師

稲沢厚生病院 内科(呼吸器)

担当診療時間

予約 毎週金曜日 午前
予約外 毎週月・水曜日 午前
禁煙外来 毎週木曜日 午後

稲沢市出身。2019年より稲沢厚生病院・
呼吸器内科部長。趣味は食べ歩き。J A
愛知厚生連のスペシャルムービーに
出演しています。

いびきを指摘された
ことのある方、
日中眠気がある方は
まずはかかりつけ医に
ご相談ください！

もっと知ってほしい。 病気の話

皆さんに安心して治療に専念していただけるよう、
毎月ドクターが、病気について詳しく
説明していきます。



\ しっかり眠れていますか？ /

睡眠時無呼吸 症候群のお話

睡眠時無呼吸症候群とは？

睡眠時無呼吸症候群は、眠り出すと呼吸が止まってしまう病気です。睡眠中に呼吸が止まったり、呼吸が浅くなったりすることが、1時間に5回以上ある場合に診断されます。症状としては、いびきや眠気、夜間の頻尿、目覚めたときの頭痛、ぼーとした感じなどがあります。無呼吸が起きる原因は空気の通り道である上気道が物理的に狭くなったり、呼吸中枢の異常などが関係します。



睡眠時無呼吸症候群が引き起こす合併症

呼吸が止まると血液中の酸素濃度が低下します。そのため、目が覚めて再び呼吸し始めますが眠るとまた呼吸が止まります。これを一晩中繰り返すため、深い睡眠がとれなくなり、日中に強い眠気に襲われます。また、睡眠中の低酸素や日中の眠気などによるストレスで、糖尿病や高脂血症、認知症などを合併することがあります。さらに、高血圧、脳卒中、心筋梗塞などの発生を増加させ、突然死を引き起こす場合もあります。

高血圧	脳卒中
心筋梗塞	糖尿病
高脂血症	認知症

診断の流れ

まずはいびきや眠気、既往歴などに関する問診を行います。問診で睡眠時無呼吸症候群の疑いがある方は、自宅で行える簡易検査を行い、必要であれば入院で精密検査を行います。精密検査では終夜睡眠ポリグラフィー検査(PSG)を行い、寝ている時の脳波等を測定します。睡眠時無呼吸症候群の治療方法は、CPAP療法(持続陽圧呼吸療法)、マウスピース(口腔内装置)療法、外科的手術などがあります。また、合併症のリスクを軽減させるためにも、生活習慣の改善を行うことが重要です。

● 問診



● 検査

簡易検査(自宅)や精密検査(入院)



● 治療



CPAP療法
(持続陽圧呼吸療法)



マウスピース療法
(口腔内装置)



外科的手術



こんな方は病院を受診しましょう！

目覚めが悪い、寝ているのに寝た気がしないなどの症状がある方、一緒に寝ている家族からいびきの指摘がある方は、当院の内科(呼吸器内科)もしくは耳鼻科を受診してみてください。

病院基本情報

稲沢厚生病院

診療科/全20科
場所/愛知県稲沢市祖父江町本甲拾町野7番地
電話番号/0587-97-2131(代表)
受付時間/8:00~11:30
※午後の受付時間は診療担当医表を
ご参照ください。



HOT TOPICS

ＪＡ愛知厚生連のホットな
取り組みをご紹介します。

更生・愛北・
加茂看護
専門学校

10月27日・11月2日・30日

看護師への第一歩となる「戴灯式」を行いました。

3看護専門学校で、戴灯式を執り行いました。戴灯式は、ナイチンゲールの精神と看護の理念を灯火とともに受け継ぎ、看護の道を志す新たな決意と責任の重さを自覚するための式典です。これから臨床実習が始まる1年生120名は、厳かな儀式を通して看護師になる決意を新たに誓いました。



▲加茂看護専門学校(10/27)



▲更生看護専門学校(11/2)



▲愛北看護専門学校(11/30)

海南病院

11月7日～19日

いい介護の日イベント「笑大学校」を開催しました。

毎年11月11日「いい介護の日」に合わせたイベントを開催しています。今年は11月7日～19日にかけて弥富まちなか交流館でパネル展示と、YouTubeにてヘルパーステーション職員による「たすけっと劇団」の寸劇動画を公開しました。ぜひご覧ください。



▲今年は依頼が増えている認知症や排泄問題などをテーマにした寸劇動画を「海南病院公式YouTube」にて公開しています

稲沢厚生
病院

11月11日

患者遺族会を開催しました。

自宅での看取りを経験した遺族に対する家族交流会を開催しました。グリーフケアの一環として喪失・悲嘆の緩和につなげる目的で、当日は語り合いの時間やスタッフの生演奏などが行われ和やかな雰囲気でした。



▲セラピーロボット「パロ」も大活躍でした

Our Professionals

頼れる安心、頼られる誇り。
地域医療を守る
プロフェッショナルたち。

職場紹介

安城更生病院

入退院
支援センター
(PFM)



患者さんの安心をPFMから ～専門的な見地から支援する～

入退院支援センターは、入院を予定した患者さんの不安に多職種で寄り添い、入院生活や退院後の生活を安心して送ることが出来るように支援する部署です。看護師・クラーク・薬剤師・手術室看護師・管理栄養士・ソーシャルワーカーで構成しています。プライバシーに配慮して面談を行い、患者さんが抱える問題を把握し、内容に応じて専門職と連携し問題解決を図ります。入院前から準備することで患者さんの安心に繋がる支援に努めています。

PFM: Patient Flow Management



愛知県安城市安城町東広畔28番地
TEL 0566-75-2111(代表)

1日30枠の予約制ですが、相談に応じて当日予約の対応もしております。お気軽にご相談ください。



主な業務

看護師＆クラーク

入院生活や療養計画等の説明を通して患者さんの不安を共有し、安心して入院生活が送れるように支援しています。

薬剤師

常用薬の確認や術前休薬対象薬の指導を通して、手術前に必要な薬の情報を把握し共有しています。

手術室看護師

手術に関する情報を提供し、安全で安心な術前から術後までを送ることが出来るように支援しています。

管理栄養士

身体計測、食生活から栄養評価を行います。栄養不良だけでなく食物アレルギーの対応もしています。

INFORMATION



1 安城更生病院

ホームページをリニューアルしました。

この度、安城更生病院ホームページをリニューアルいたしました。当院からお伝えしたい情報を中心に皆さまによりわかりやすい情報発信に努めてまいります。引き続きよろしくお願いします。

▶ <https://anjokosei.jp/>



2 江南厚生病院

Instagramを開設しました。

この度、江南厚生病院Instagramを開設いたしました。当院のトピックスやお知らせ等を発信していきます。ぜひご覧ください。

▶ https://www.instagram.com/konankosei_hospital/



公開講座

1月

一般の方を対象とした、医療や福祉に関する情報です。皆さんお気軽にご参加ください。お申し込み方法については、各事業所にお問い合わせください。

開催日/時間	テーマ	場所/講師	備考
① 1月10日(水) 14:00~15:00	海南健康大学 耳鼻いんこう科疾患について	海南病院教育研修棟3階講堂 耳鼻いんこう科部長 杉山喜一	予約不要、 無料
② 1月11日(木) 14:00~15:00	外来糖尿病教室 薬物療法について	安城更生病院南棟第13会議室 薬剤師	予約不要、 無料
③ 1月11日(木) 11:00~12:00	ロコモ予防体操倶楽部	足助病院 リハビリテーション室	要予約、 参加費300円
④ 1月16日(火) 14:00~15:00	がんサロン「にじの会」 もっと簡単料理レシピ	江南厚生病院外来2階多目的室 管理栄養士	要予約、 無料
⑤ 1月16日(火) 11:00~12:00	脳いきいき倶楽部	足助病院 リハビリテーション室	要予約、 参加費300円
⑥ 1月25日(木) 11:00~12:00	ロコモ予防体操倶楽部	足助病院 リハビリテーション室	要予約、 参加費300円

お問い合わせ

- ① 海南病院
- ② 安城更生病院
- ③、⑤、⑥ 足助病院
- ④ 江南厚生病院

TEL.0567-65-2511(代表)
TEL.0566-75-2111(代表)
TEL.0565-62-1211(代表)
TEL.0587-51-3333(代表)

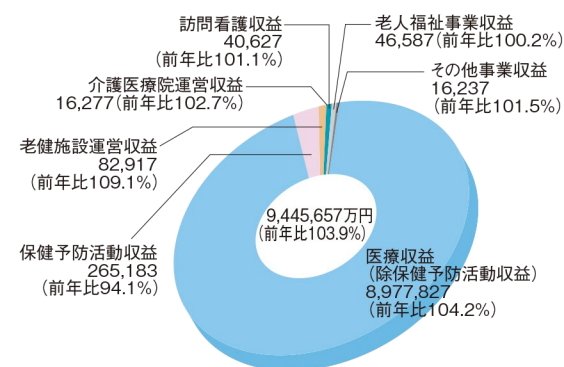
一般の方も
ご参加いただけます

※公開講座は新型コロナウイルスの感染状況により中止の場合があります。また実施する講座は感染予防に取り組みながら実施します。

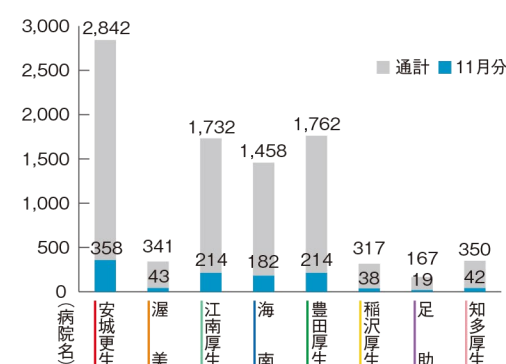


事業実績

■ 事業実績(11月末)
(単位:万円)



■ 病院別診療収入
(単位:千万円)



■ 病院別患者数(単位:人)

病院名(ベッド数)	区分	患者数	
		11月	通計
安城更生(771)	外来	38,470	317,286
	入院	20,982	167,457
渥美(316)	外来	11,253	91,115
	入院	7,237	54,517
江南厚生(684)	外来	28,281	231,541
	入院	15,642	135,733
海南(540)	外来	26,276	210,859
	入院	15,256	123,051
豊田厚生(606)	外来	26,251	217,920
	入院	16,848	134,818
稲沢厚生(250)	外来	11,420	95,522
	入院	6,013	46,440
足助(148)	外来	4,751	41,637
	入院	3,853	32,085
知多厚生(199)	外来	11,869	97,216
	入院	5,166	41,890
JAあいち健診センター	外来	26	219
	入院		
合計(3,514)	外来	158,597	1,303,315
	入院	90,997	735,991



看護専門学校入試情報

J A愛知厚生連は安城市・江南市・豊田市で3つの看護専門学校を運営し地域医療に貢献できる人材を養成しています。

- 看護師・助産師を目指す学生を支援する奨学貸与金があります。
- 看護師国家試験受験資格が得られます。
- 卒業後は、J A愛知厚生連の病院に勤務できます。
- 令和4年度卒業生の看護師国家試験合格率100%

詳細は各学校ホームページでご確認ください。一般入試の日程が変更になりました。3学校すべて受験することも可能です。募集要項を必ずご確認ください。

更生看護専門学校

〒446-0026 安城市安城町東広畔47-1
TEL 0566-76-3420

試験日 令和6年2月7日(水)

出願期間 令和6年1月10日(水)~1月31日(水)

募集人員 40名(※社会人、推薦入試を含む)



愛北看護専門学校

〒483-8086 江南市高屋町大松原137-7
TEL 0587-51-3350

試験日 令和6年1月17日(水)

出願期間 令和5年12月15日(金)~令和6年1月10日(水)

募集人員 40名(※社会人、推薦入試を含む)



加茂看護専門学校

〒470-0343 豊田市浄水町伊保原654-1
TEL 0565-43-5101

試験日 令和6年1月18日(木)

出願期間 令和5年12月15日(金)~令和6年1月10日(水)

募集人員 40名(※社会人、推薦入試を含む)



今月の巡回健診予定表

J Aあいち健診センターの健診車が各J Aを巡回し、J A組合員の健診を行っています。ご希望の方は各J A窓口にご相談ください。

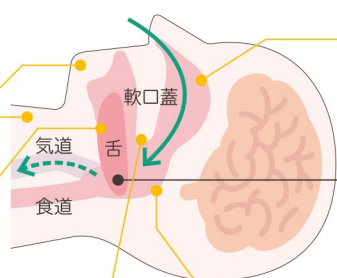
1/9(火)	1/16(火)	1/23(火)
J Aあいち中央 知立支店 J A愛知東 ちさと支店	J A愛知西 本店 J Aあいち中央 安祥支店 J A豊橋 第3事業所	J Aあいち尾東 東郷支店 J A豊橋 東田支店
1/10(水)	1/17(水)	1/24(水)
J Aあいち中央 安城南支店 J A愛知西 一色下方研修センター J A豊橋 福岡支店	J A愛知西 本店 J A豊橋 二川支店	J A豊橋 磯辺支店
1/11(木)	1/18(木)	1/25(木)
J A愛知西 一色下方研修センター J A豊橋 高師原支店	J A愛知西 本店 J A豊橋 いなみ支店	J A豊橋 本店
1/12(金)	1/19(金)	1/26(金)
J A愛知西 一色下方研修センター J A豊橋 高豊支店	J A豊橋 第6事業所	J Aあいち健診センター
1/15(月)	1/22(月)	1/30(火)
J Aあいち中央 高取支店 J A愛知東 八名支店	J Aあいち尾東 東郷支店 J Aあいち中央 新安城支店 J Aあいち知多 美浜支店	J Aあいち知多 西部総合営農センター (旧知多営農センター)

睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に無呼吸を繰り返すことで、様々な合併症を引き起こす病気です。睡眠時無呼吸症候群の方は高血圧や脳卒中、心筋梗塞を引き起こす危険性が約3～4倍高くなり、重症の方は血管系疾患発症の危険性が約5倍になります。治療を行うことで合併症のリスクを低下させることができます。

睡眠時無呼吸症候群のリスクをチェックしよう!

睡眠時無呼吸症候群になりやすい人

- あごが小さい
- 首周りの脂肪がついている
- 舌が大きい
- 飲酒・睡眠剤を内服している
- 軟口蓋下垂 (喉の奥が落ちている)
- 扁桃が大きい
- 鼻炎・鼻中隔湾曲症などがある



のどの緊張がゆるみ
舌の付け根が落ちて
気道がつまり無呼吸になる

簡単症状チェック

- ☑ 「いびきがうるさい」
「夜中に呼吸が止まっていた」と指摘される
- ☑ 夜中に息が苦しくて目が覚める
- ☑ しっかり寝たはずなのに疲れが取れない
- ☑ 日中に眠気がある
- ☑ 運転中の信号待ちで気がいたら寝ていた



この病気は、ご家族の指摘が診断の第一歩です。
大切なご家族のために、「いびき」や「無呼吸」があるかもと思われたら是非受診をすすめてください。

監修: 稲沢厚生病院 内科(呼吸器) 三輪 千尋

今日からできる! 睡眠時無呼吸症候群の予防法

- 肥満の方は要注意! 規則正しい生活・適度な運動を心がけましょう! …… 首周りの脂肪を防ぎます!
- お酒はほどほどに。特に、寝酒は控えましょう! …… 上気道の筋肉を緩める原因を防ぎます!
- 睡眠薬はなるべく控えましょう …… 上気道の筋肉を緩める原因を防ぎます!
- 寝る姿勢を仰向けから横向きに変えてみましょう …… 舌の付け根が沈むのを防ぎます!