

知らないと損する！？睡眠の危険性

- ・ **仕事**中いつも眠くなる。
- ・ 自分の**いびき**が気になる。
- ・ 寝ても**疲れ**が取れない。

寝てる間に呼吸が止まっているのかも。



略して“SAS”
って言うよ

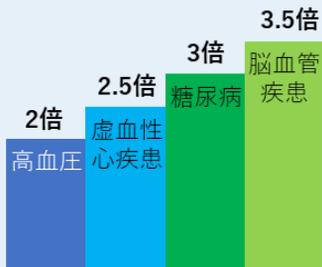


睡眠中に呼吸が止まったり、浅くなるのは**睡眠時無呼吸症候群（SAS）**の可能性があるよ。
そしてその影響は日中眠くなるだけじゃないんだ。

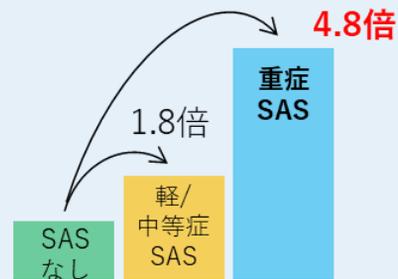
生活習慣病になりやすく、死亡率が上昇！

SASじゃない人と比べると・・・

◇ **生活習慣病発症率上昇**⁽¹⁾



◇ 18年後の**死亡率上昇**⁽¹⁾



仕事のミス増加、業務効率低下！

SAS患者は日中の眠気により、生活の質（QOL）が低下し、**眠気、集中力の低下によるミスや、業務効率低下**が起こる。

SAS含む睡眠障害による日本の**経済損失**は

3兆5000億円と推定されている。（日本大学内山教授試算）

交通事故を起こしやすい！

SAS患者は**日中の眠気**により**交通事故**を起こす確率が高い。

SASじゃない人と比べて、**居眠り運転**による交通事故の発生率は

軽症・中等症のSAS患者 → 1.3倍
重症のSAS患者 → **3.2倍**⁽²⁾



(1) Terry Young, PhD Sleep Disordered Breathing and Mortality: Eighteen-Year Follow-up of the Wisconsin Sleep Cohort Sleep. 2008 Aug 1; 31(8): 1071-1078.

(2) 内山 真, 24時間社会における睡眠不足・睡眠障害による事故および健康被害の実態と根拠に基づく予防法開発に関する研究

厚生労働科学研究費補助金 健康安全確保総合研究分野 健康科学総合研究

自分がSASかどうか気になるけど、検査しに病院行くのも勇気いるなあ。お金も結構かかるし・・・。



隠れSAS(未診断)も300~400万人いると言われてるよ。

日本人はもともと骨格的に多いんだ。



SASだと診断して、治療を始めるには病院に行かないといけないんだ。でも一回自分の呼吸を見てみてから病院に行くか判断できれば無駄がなくていいね。

軽症だったら治療しなくても、自分でできることがたくさんあるよ。

今日はベルトを巻くだけで睡眠中の呼吸や姿勢を簡単に見られるグッズを紹介するよ

ウェルナー・スリープ
Wellnee
sleep



寝る時にお腹にベルトを巻いて、小さいデバイスをくっつけるだけ。



測定項目：無呼吸・低呼吸推定回数（eAHI）、呼吸回数、低呼吸時間、睡眠時間、覚醒回数、睡眠深度、寝返り回数、体動回数、姿勢など

翌日には専用のアプリで結果閲覧・解説付きの睡眠レポートの出力が可能！



PDFレポート画面

※Wellnee sleepは医療用機器ではありません。
如何なる疾病の診断・予防に用いることはできません。

Wellnee 詳しくはこちら



難しい操作がなくていいね。呼吸が止まってるかどうかだけじゃなくて、寝返り回数や姿勢もわかるんだね。解説付きのPDFでレポートが出せるのもいいなあ。



でもこれで結果が悪かったらどうしたらいいのかな。

結果が悪くても絶望する必要はないよ。ダイエットや、寝る前のお酒をやめたり、まくらを変えたらよくなることも多いからね。

重症だったり、不安だったら健康相談サービスを使ったり、病院へ行くのも検討してね。



大切な社員の健康・安全を守るため、ぜひ導入をご検討ください。