



## ひかり健康保険組合からのお便り

お仕事おつかれさまです。ひかり健康保険組合からのお便りです。  
ひかり健康保険組合では、加入者皆様の健康維持・増進を目的とした保健事業を展開していきます。  
今回は、健康のことでちょっとでも心配ごとがあったとき、専門家に何でも相談できるメール健康相談と、  
もしかしたら眠っている間になっているSASついて、お届けいたします。

### 第11話: 1. メール健康相談 2. 睡眠時無呼吸症候群

#### 1. メール健康相談

##### Q1. メール健康相談って？

以前、電話でできる健康相談(0120-835-839)をお知らせいたしましたが、  
その健康相談がメールでもできます。  
加入者皆様のところとからだの健康のために、いつでもどこでも健康のことならなんでも相談ができます。  
外部機関の(株)保健同人社の医療専門スタッフが、温かく対応してくれます。

##### Q2. どんなことをメールしてもいいの？

近くの病院を知りたいといった小さなことから、  
ストレスがたまって気分がすぐれない、育児に悩んでいるといった大きなことまで、お気軽にメールできま  
す。

##### Q3. どこにメールしたらよい？

<http://www.hokendohjin.co.jp/soudan/mail/>から入れます。  
365日24時間いつでも何回でも、利用できます。

### 毎日をもっと元気に 心と身体に優しいメール健康相談



#### 2. 睡眠時無呼吸症候群

##### Q1. 睡眠時無呼吸症候群(SAS)って？

睡眠中に呼吸が10秒以上止まる状態が、1時間に5回以上起こる症状のことです。  
舌などで気道がふさがれいびきをかき、酸素不足になり、熟睡できなかつたり呼吸が止まったりします。

2003年に山陽新幹線の居眠り運転事故で注目され、患者数は、全国で推定200万人を超えと言われています。

### Q2. SASだと、どんな症状になる？

そのままにしておくと、昼間に猛烈な眠気を催したり、集中力が欠けたりするだけでなく、動脈硬化による心筋梗塞や脳梗塞の危険性が高まります。

また、運転に突発的な眠気が生じた場合、重大な事故につながります。  
他には・・・高血圧、糖尿病、いびき、知性の低下、性格の変化、起床時の頭痛、幻覚、呼吸困難、不眠症など

### Q3. どんな人が要注意？

生活習慣病や太りすぎの方や、昼間突然睡魔に襲われたり、寝起きがつらい、疲れがとれないなどの症状がある人。

また、いびきがバロメーターになります。  
心当たりがある方は、お医者さんに診てもらいましょう。

**いびきが危ない 呼吸がとまっている感じはしませんか**

---

●元気の一言 天才ひすいこたろう集●  
バカなことを言う人も、たまには愛してあげましょうね。

---

ご質問、ご要望等がございましたら、ひかり健康保険組合までお問い合わせください

tel:03-5951-7422

mailto:[Info@hikarikenpo.or.jp](mailto:Info@hikarikenpo.or.jp)