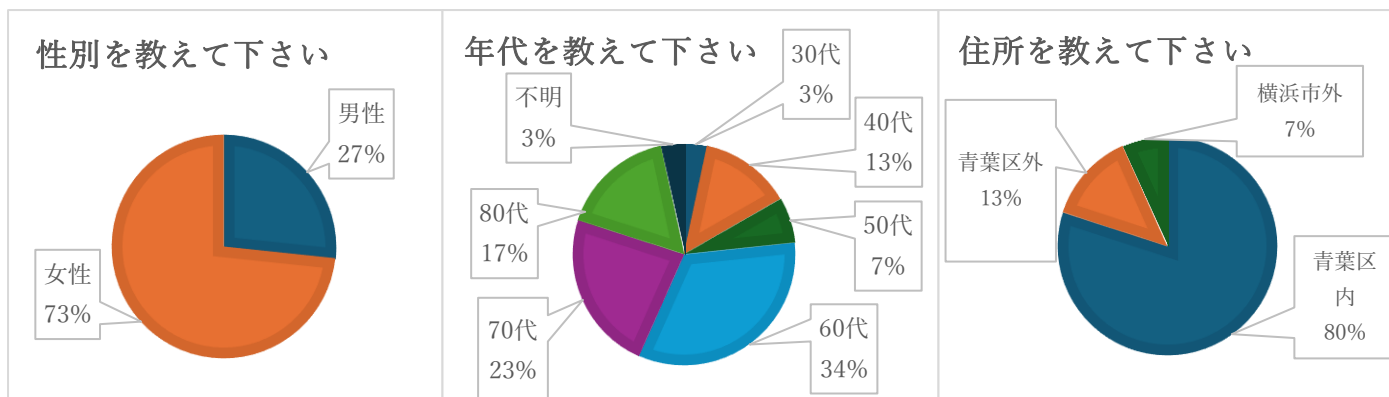


睡眠の質とは何か—睡眠時無呼吸症の重要性とその評価法—アンケート

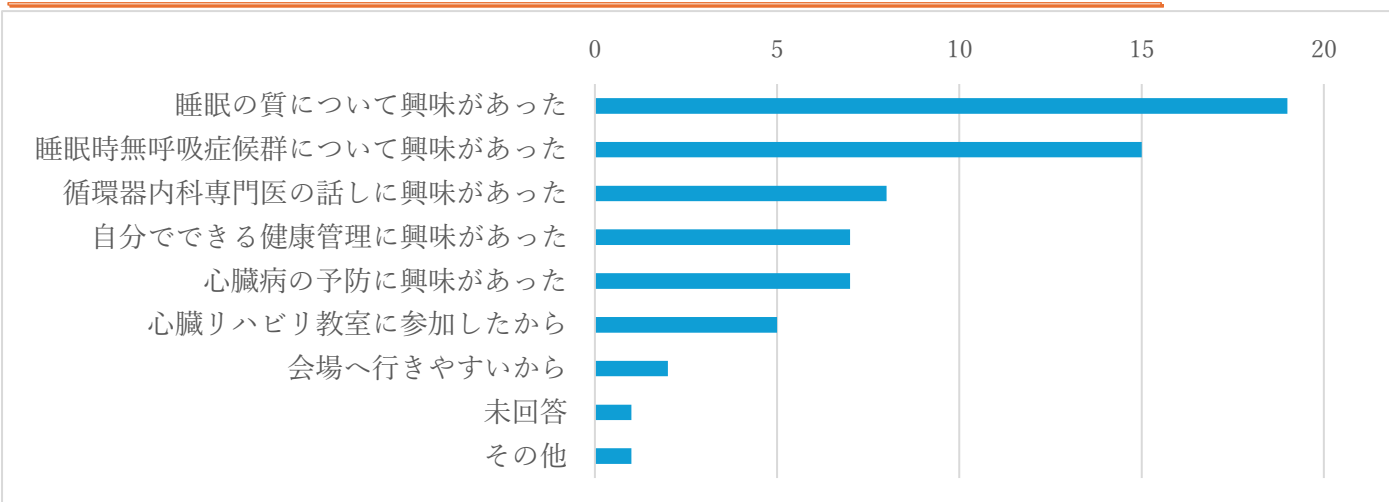
医療法人リブウェル 橋本内科・循環器内科 院長 聖マリアンナ医科大学臨床教授 橋本 信行 医師

11月8日（土）15時～16時 青葉公会堂 2階会議室 参加者●名 回答者●名 回答率●%

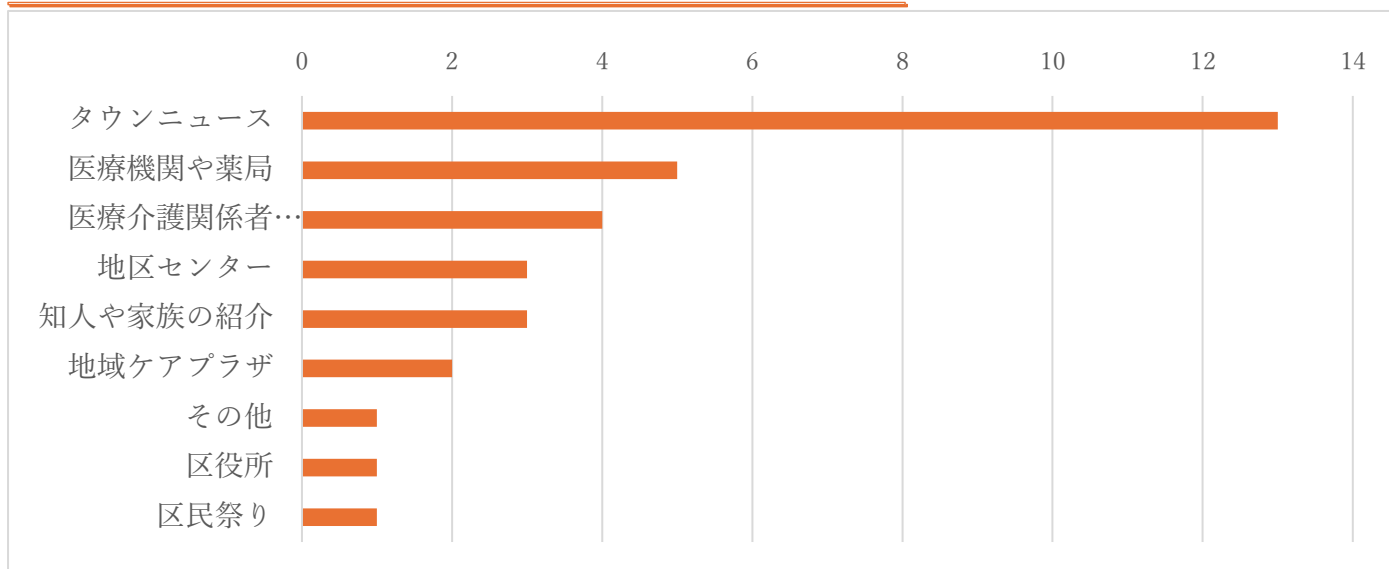
属性



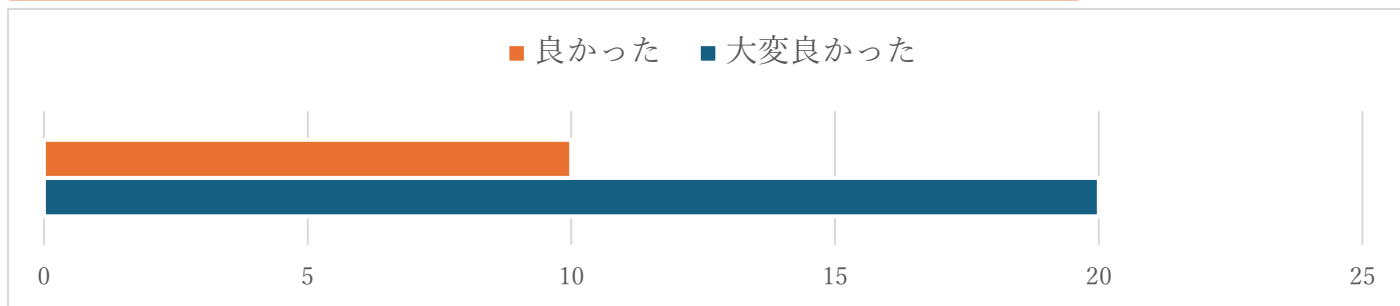
本日の講演会に参加しようと思ったきっかけを教えてください



今回の講演会をどちらでお知りになりましたか



橋本信行医師の講演について感想と理由を教えてください



<代表的なご意見>

21件の回答 ()内同様回答件数

- ・ 具体的事例や日常生活のお話しが中心で、とても分かり易く面白かったです。とても有意義なお話をありがとうございました。(11件)
- ・ 朝の起きる時間を一定にする。体内時計の大切さ。睡眠時間、太陽、日中活動が必要、夜寝る時の対策。寝る時間は8時間。(7件)
- ・ 治療中ですが、先生に喉の状況を聞いてみたいと思いました。また、無呼吸診断結果をもう一度見てみたいと思いました。
- ・ いびきをかいている事はわかっていて、無呼吸に違いないと思っていた。いびきをレーザーで治療しようと思っていたが、それでは治せないことを知ることができて良かった。
- ・ 説明していただいて良かったが多かったが、専門用語が多かったような気がする…自分も勉強不足でした。橋本先生ありがとうございました。

本日の講演で、興味深かったことやご自身で取り組みそうなことをお聞かせください

21件の回答 ()内同様回答件数

- ・ 睡眠の質・日中の過ごし方を見直そうと思った。(7件)
- ・ 8時間以上は逆効果のなるというのは初でした。適切な時間を心掛けます。(4件)
- ・ 睡眠の質の良さ、Apple Watch(Smart Watch)利用で自分の健康を維持するため利用したい(3件)
- ・ 以前お世話になりました。今日の講演を伺い、又是非受診をさせていただきたいと考えておりますので宜しくお願いいたします。(3件)
- ・ 質問したものです。旦那がC-PAPを使っていて、太っているから怠惰だから無呼吸だと心のどこかで決めつけていました。もう少し優しくしてあげようと思います。私もいびきがあるので、彼のためだけでなく自分のためにもとてもなりました。
- ・ 睡眠時無呼吸症候群がほぼ喉の形で決まるというのは初めて知りました。
- ・ 内科の紹介状(PSG後)があれば、歯科でマウスピースが作成できるとのこと驚きました。

今後、講演会で取り上げて欲しいテーマがありましたらお教えください

10件の回答

- ・ 膝 ・ 老人が主体のテーマをお願いしたい。 ・ グリーフケア
- ・ まとめのような資料を頂けないでしょうか? ・ 50歳代からの運動、トレーニング
- ・ 心房細動、アブレーション治療 ・ 自律神経の乱れによる不快感の治し方
- ・ 糖尿病にならないためにどう生活したらよいか。管理方法について。
- ・ 映像に写された資料をいただきたかった。 ・ 眼の病気、特にぶどう膜炎