


さわやかCPAP便

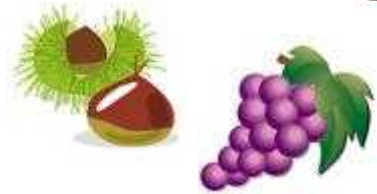
大竹内科呼吸器科医院
H19年10月 不定期発行

第7号

朝晩が涼しくなり秋の気配がしてきました。過ごしやすく、活動的になれる季節です。少しでも体を動かすよう心がけましょう！まずは、からはじめてみませんか？毎日歩けば日に日に変わっていく景色に感動できるかも～楽しんで歩いてみましょう。最近CPAPを毎日きちんと使用しているのになんだか眠気を感じると訴える方がいます。睡眠時無呼吸症候群以外に眠気の原因があるかもしれません！

昼間の眠気の原因(CPAP治療中で毎日使用している方)

1. CPAP使用方法が原因 マスクのもれ・使用時間が短い・口が開いている 等...
2. 眠気の残存現象 CPAP治療患者の1/3にみられるといわれています。
3. むずむず脚症候群と周期性四肢運動障害
4. 過眠症・ナルコレプシー



今回は、**むずむず脚症候群**と**周期性四肢運動障害**について！

むずむず脚症候群

ちょっと変な名前ですが、その名のとおり脚が**むずむず**する病気です。虫がこのような感じともいいます。夜寝る前等、じっとしているとふくらはぎや足先がむずむずがゆくなって脚を動かさなければいけない状態になり、なかなか寝付けなくなってしまうのです。脚を動かしたり歩くと症状が軽減するのが特徴です。また、寝ているときも脚を動かすため中途覚醒がおこる原因になります。中高年者の割合が最も多く、また鉄欠乏性貧血や妊娠、透析患者にも多くみられます。



この2つの病気の原因ははっきりしていませんが、80%が併発するといわれています。また、**睡眠時無呼吸症候群**にも合併している方が多くみられます。

周期性四肢運動障害(PLM)

気づかない程度の微細なけいれんが**周期的に**腕や脚におこる病気です。昼夜問わずおきていることがほとんどですが、日中は活動しているためあまり気づきません。夜寝ているときに周期的にけいれんがおきるため、脳の中途覚醒を引きおこし**熟睡感が得られない**状態になってしまうのです。高齢者の3割にみられるといわれ不眠の原因の1つになっています。また、透析患者にも多くみられます。

なかなか寝つけない・中途覚醒が頻繁等の症状がみられたらこの病気かもしれません。**お薬を服用することで改善します。**



医師に相談してくださいネ！

BBB
ダイエットしてますか？
カロリー
気にしてますか？
めざせ 卒業!!

予約日には忘れずに
受診しましょう!!
もし来院できない場合
連絡していただくよう
お願いいたします。