

2007
10

毎月15日発行

快眠C PAPers 通信

「寝言・悪夢でうなされる。寝ているときに横の人を叩いたり、蹴ったりする。横の人から苦情を言われる。」「近くにあるテレビやタンスなどを見て本人がけがをする。」

このような睡眠中の異常な行動について心当たりはありませんか？これはレム睡眠中の異常行動であり、「レム睡眠行動障害（RBD）」と呼ばれます。

50歳～60歳の男性が9割と非常に多く、ある日突然、怖いとか、追いかけられたりとか、人と争うような夢を見るようになり、夢の内容に一致して激しい寝言や叫び声を上げたりします。起き上がって徘徊したり、隣の人を殴ったり、蹴ったりの暴力的行動を認めることもあります。この時に起こすと簡単に目覚め、意識疎通もでき、夢の内容をよく覚えていてのが特徴です。朝方に多く、不規則な睡眠の人（夜勤や3交替制など）に起こりやすく、飲酒やストレスで増悪します。

実際の症例

- ★光が動いていたので追いかけて行き、手を出したところ、奥さんの目をついていた。
- ★何かに追いかける夢を見ており、逃げていたら実際の壁にぶつかった。
- ★猫の夢を見ていて、背中に毛のようなものが触れるので、気になり叩いたところ、実際には奥さんを叩いていた。
- ★大きな竜と格闘している夢を見て、襲いかかってきた竜から妻を守ろうと必死で竜の首を絞めたところ、実際は妻の首を両手で絞めており、苦しみが多く妻の声で目が覚めた。



このレム睡眠行動障害は、睡眠ポリグラフィ検査で診断できます。治療には、まず自損・他損を防ぐために危険となりうるものを置かないなど寝室の安全対策をしましょう。クロナゼパム（リボトリール）の内服で8～9割よくなります。異常行動もなくなり、怖い夢も見なくなります。寝ている間の異常行動ですので、何かにとりつかれたのではないかと、「お被い」に行かれたり霊媒師にみてもらったりされている方もいますが、悩まれずにすぐに病院で検査して治療されることをお勧めします。



レム睡眠行動障害

2003年からスタートしたこの新聞ですが、ついに50号を迎えることができました！「毎月楽しみにしているよ！」という皆さんのお声に励まされ、ここまで続けることができました！ありがとうございます。これからもお役に立てて頂けるような情報を提供していけるようがんばりますので、どうぞよろしく願います。バックナンバーも1号からありますので、ご興味のある方はスタッフに申しつけてください。

グルメパパさんのダイエット計画！

第5回：激落ち！中性脂肪！！の巻

文：CPAPERのママ

ダイエット開始6ヶ月後の現在、パパさんの体重は4kg減をキープしたまま3ヶ月が過ぎました。4月に666mg/dlあった中性脂肪も10月に採血をしたところ172mg/dlに減っていました～！！

ダイエット中は、「怖い7つのメニュー（9月号）」はもちろん、炒め物の調理もテフロン加工鍋やスプレーオイルを使って極力油を控え、主菜は魚類。マヨネーズをやめてドレッシングはノンオイル。昼食もお弁当持参のせいか2～3か月ですーっと4kg落ちました。

体重が落ちた後は、玄米食、野菜たっぷり、豆腐と海藻類を欠かさない基本ルールを守りながら、たまには豚カツ・すき焼き・イタリアンやフレンチも食べる生活ですが、「前みたいに食べられなくなった」そうです。

健康的に痩せる方法は、「1日に食べた量より、1日に身体を動かした量の方が多くなるようにする」です。

言われてみれば当たり前のことなのですが、なかなか体重が減らなかった頃はこれできていませんでした。現在この体重がキープできているのは、食べている量と1日働いて消費するカロリーのバランスが釣り合っている、ということです。

今回の食生活の改善で、脂肪の摂取量が大幅に減り、おやつをやめたり糖質フリービールを飲むなど、糖分の摂取も減りました。毎日玄米を食べ、豆腐や海藻類を欠かさないので、ビタミン、ミネラル、食物繊維の摂取量は増えました。

パパさんの喫食状況は以下のようなものでした。

- ダイエット開始前**体重が増えていた頃
1日に食べた量>1日に脳や筋肉を動かした量
→余ったエネルギーが体脂肪として蓄積した
- ダイエット開始後**
1日に食べた量<1日に脳や筋肉を動かした量
→脂肪の摂取が激減し、さらに栄養素の働きにより脂肪の燃焼が促され、足りないエネルギーが体脂肪から使われた→**体重減少**
- 食生活改善後の現在**
1日に食べた量=1日に脳や筋肉を動かした量
→効率よくエネルギーが使われている

このことから**ダイエット前のパパさんは仕事量の割に脂肪を取りすぎていた**といえるでしょう。そして体重を維持している現在の「食べられる量が減った」は、エネルギーの摂取と消費のバランスを脳がうまく学習してくれて身体がエネルギーを摂りすぎないようにサインを出しているのではないのでしょうか。また、「今日は少し食べ過ぎたから身体を動かしておこう」とか、「今日はもうひと仕事するからこれなら食べても体脂肪に残らないから大丈夫」というようなイメージを持つことも大切ですね。

あなたにとって「いつ」、「何を」食べたらダイエットに効果的でしょうか？

レム睡眠とは？

★睡眠は大きく2種類に分けることができます★

- レム睡眠・・・体は休んでいるが、脳は起きている状態
- ノンレム睡眠・・・体は起きているが、脳は休んでいる状態

★レム睡眠では、夢を見ており、筋肉が緩んで、体の力が抜けてぐったりとした状態になっています。車で例えると脳と体の間のクラッチが外れている状態なので、例えば夢の中で歩いていても実際に歩き出してしまうことはありません。しかし、レム睡眠行動障害においては、何らかの理由でレム睡眠時に体の力が抜けないので、夢で体験していることが実際の行動として現れてくるのです。



★ノンレム睡眠→レム睡眠のサイクルは約90分間隔で繰り返され、明け方になるにつれて睡眠が浅くなり、レム睡眠が長くなり、目が覚めます。

●睡眠の役割●

- レム睡眠・・・ストレスの処理や記憶の固定など
- ノンレム睡眠・・・成長ホルモンの分泌や免疫機能の増加など

★ノンレム→レム睡眠がバランスよくきちんと取れていることが疲労やストレスの回復にかかわってくるのです。

検査室からのお願い

★月に一度、15日までの受診を必ずお願いします！！
★CPAPは健康保険の適用となりますので1ヵ月に一度の受診が必要です。来院が無い場合は機器会社にCPAPを返却していただく場合があります。ご注意ください。

- ★来院の際は、診察券・保険証をお持ち下さい。
- ★領収書の再発行はいたしません。
- ★水曜午前は休診です。午後は19:30まで受付をしております。

★検査室直通電話 093-921-0493

