



快眠CPAPers通信



発行：霧ヶ丘つだ病院
検査室



日中もだいぶ暖かくなりました。ニュースでも桜の開花予想が発表されたりと新しい季節が楽しみな時期ですね。さて、今月号では意外と悩んでいる方の多いむずむず脚症候群という症例を取り上げてみました。集団栄養教室も4月からスタートしますのでぜひぜひご参加くださいねー！

むずむず脚症候群



変わった病名ですよー。初めて聞かれた方もおられると思いますが、意外とこの症状に悩まされている方は多いようです。しかし、まだ専門の医師以外の間であまり知られていないため、適切な治療を受けられず、苦しんでいる人が多くいるといわれています。

この病気の症状は、夕方から夜間にかけて、安静時に脚のむずむず感、虫がはっているような感じ、じっとしていられないなど不快感や異常感覚が現れます。歩き回ったり、脚を動かしたりするとおさまるけれども、これを繰り返すため寝つきが悪くなったりします。高齢者や透析患者さんには特にこの症状が多いことが知られています。

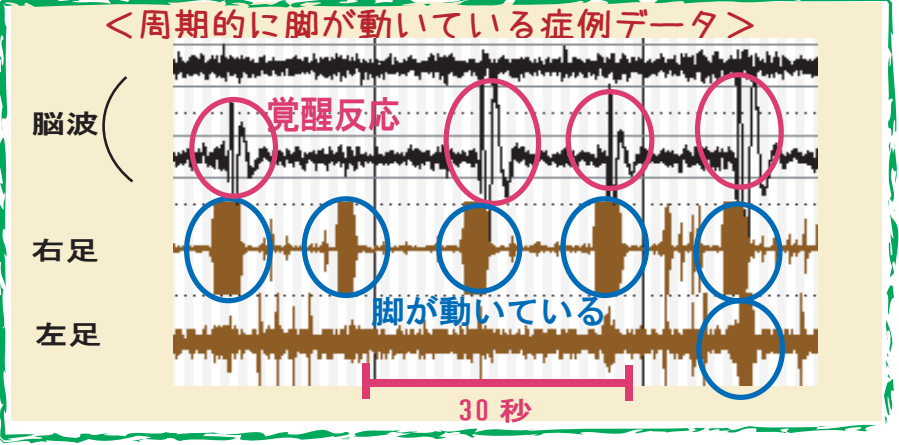
原因はまだはっきりとわかっていませんが、脳内のドーパミンという神経伝達物質や鉄分が関係しているのではないかと考えられています。

自然に治癒をするということは少なく、ほうっておくと睡眠障害のため日中の眠気や生活の質（QOL）に悪影響を及ぼしてきます。

また、このような不快感は感じてはいなかったけれども、無呼吸の検査を受けたときに脚が周期的にピクピクと動いている（図参照）ことが発覚した方もおられます。この動きが原因で日中の眠気を引き起こしていると解ったケースもあるのです。

このような、脚の不快感や周期的な運動はお薬を飲むことで改善しますので、症状のある方はぜひご相談ください。

4月5日（土）にむずむず脚症候群に関する市民フォーラムを開催いたします。興味のある方はぜひぜひご参加ください。



花粉症対策

花粉症の季節となりました。すでに症状の出ている方も多いかと思います。症状があると、CPAP も使えない日が増えて来ますよね・・・。当院でもお薬（症状を和らげる点鼻薬、内服薬）の処方出来ますので症状のツライ方はぜひご相談ください。また CPAP のフィルターを花粉防止用のフィルターに交換することで、楽になることもありますので、スタッフ、又は各業者さんにお問い合わせください。

外出から帰ってきたら、花粉を家の中に入れないようにしましょう

- ①玄関で花粉を落とす
上着やカバンに目には見えなくても、花粉がたくさん付着しています。
- ②上着や帽子は玄関に置く
- ③肌や粘膜についた花粉を洗い流す
手洗い、洗眼、うがい、そして洗顔を目にしましょう。シャワーを浴びて髪に付いた花粉を洗い流せば完璧です。

◎日中は花粉が多く飛ぶので、なるべく窓を開けないようにしましょう。空気の入換は早朝がおすすめです。
◎洗濯に最適な日ほど、花粉がよく飛びます。濡れた洗濯物を外に干せば、あっという間に花粉にコーティングされてしまいます。

参考：花粉症基礎対策 快適空間づくり：BIGLOBEサーチ

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ヶ月に一度の受診が必要です。来院がな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。
- ★来院の際は診察券・保険証をお持ちください。
- ★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

外来ダイエット教室

管理栄養士による集団栄養指導を実施します。



＊第1回ダイエット教室＊

4月12日（土）

10:00～10:40

- ・予約制
- ・15人まで
- ・240円（3割負担）

「体重が減らない」「食べてないのに太る」「運動する時間がない」等々・・・

ダイエットをしようと思っているのになかなか結果が出ずに悩んでいませんか？自分の食事のとり方を見直すことで、減量へのヒントが得られるかもしれません。今回は個人指導ではなく、集団での「ダイエット教室」になります。体重が初診時の時よりも10%減ると、重症だった睡眠時無呼吸症が軽症となり、CPAPを卒業したり、マウスピースへ変更となる方もおられます。ぜひ、ご家族の方とも一緒にご参加ください！！



市民公開講座のお知らせ

『むずむず脚症候群に関する市民フォーラム』

日時 2008年4月5日（土）

15:00開演（14:30受付開始）

会場 北九州市立商工貿易会館 シティプラザ
（北九州市小倉北区古船場町1番35号）

参加をご希望の方は検査課スタッフにお知らせください

