



快眠 CPAPers シーパップーズ 通信

2010

11

霧ヶ丘つだ病院検査室

日脚も短くなり、寒さも増してきました。空気も乾燥しだしCPAP中の口の渴きを訴えられる方も多くなってきました。のどの乾燥が続くと風邪もひきやすくなりますので、注意してくださいね。CPAPにも直接、加湿器を付けることもできますので、ご相談ください。さて今月号ではレム睡眠行動障害という睡眠時の異常行動を伴う病気をとりあげてみました。

レム睡眠行動障害

レム睡眠とは、睡眠中の夢を見ている時間をさします。このレム睡眠中は体は動きません。しかし、夢の内容に合わせて体が動いてしまう症状がでてしまうことがあります。これをレム睡眠行動障害といい、最近では、**パーキンソン病の前駆症状**としても注目されています。

- ・50歳～60歳の男性が9割と非常に多い。
- ・怖いとか、追いかけられたりとか、人と争うような夢の内容に一致して激しい寝言や叫び声を上げる。
- ・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る。
- ・この時に起こすと簡単に目覚め、夢の内容をよく覚えているのが特徴。
- ・飲酒やストレスで増悪



実際の症例

- 何かに追いかけてられている夢を見ており、逃げていたら実際に壁にぶつかった。
- 大きな竜と格闘している夢を見て、竜から妻を守ろうと必死で竜の首を絞めたところ、実際は妻の首を絞めており、苦しみもがく妻の声で目が覚めた。
- 夢の中で部下を叱っていたが、そのとき実際にもベッドに座って大声で怒鳴っていた。
- 怪物と戦う夢を見て、大声で怒鳴ったり、殴ったりしていたが、実際には隣にいる妻を殴っていた。

このレム睡眠行動障害は睡眠ポリグラフィー検査で診断します。

薬の内服で8～9割よくなり、怖い夢も見なくなります。

寝ている間に起きるので、知らぬ間に自分自身やベッドパートナーに怪我を負う危険性もあります。

症状が気になれば、早めにご相談ください。

インフルエンザの予防接種は、11月～12月中ごろをおすすめします！

インフルエンザ予防接種は効果が現れるまで約2週間程度かかり、約1ヶ月後で頂点に達します。その後、効果は約3ヶ月（長くて5ヶ月）持続します。今年は新型も昨年のように流行しておらず、インフルエンザの流行は毎年12月下旬～3月上旬が中心になるので、12月中旬までの接種をお勧めします。

今年は全国でワクチンの供給量は十分ありますので、予約は不要です。

ご注意ください！



* 年末年始の休診日 *

12月29日（水）
～1月3日（月）

●年末年始の病院休診中のCPAPのお問い合わせは、各担当メーカーへ直接お願いします。

睡眠不足はダイエットの天敵！



睡眠不足は太る原因になります。睡眠中に出るホルモンが関係します。睡眠不足になると・・・

- ① **コルチゾールの働きが悪くなり、脂肪をためこみやすくなる**
体に蓄積した脂肪を燃やして、眠っている間のエネルギーをつくり出します。ところが、夜更かしをして夜遅くまで栄養をとっていると、エネルギーをつくる必要がなくなるので、蓄積した脂肪はそのまま蓄積した状態になります。
- ② **レプチンの分泌が減り、食欲が抑えられなくなる**
食欲抑制ホルモンです。栄養を摂り過ぎるとレプチンが分泌され食欲抑制のサインが送られますが、睡眠が6時間以下になるとレプチンが減少し、食欲を抑えられなくなります。
- ③ **成長ホルモンの分泌量が減り、基礎代謝が落ちたりやすくなる**
古い細胞を新しくして代謝を上げる働きがあります。分泌が減ると、細胞の生まれ変わりが低下し代謝が下がり、太りやすくなる原因になります。

★無呼吸のある人は、CPAPも使って、しっかり良い睡眠をとり、やせやすい体にして、CPAP卒業をめざしましょう！

！！病院からのお願い！！

- 土曜日や20日以降は大変込み合い、普段の倍以上の時間お待たせしています。15日までの受診をお願いします。
- 水曜日の午前中は休診になります。受付も会計もできませんので、ご注意ください。
- 毎月、保険証の提出をしてください。

★検査室直通電話 093-921-0493

- 月末に来院がない方には、来院予定の確認のため、機器メーカーや病院より連絡をする場合もありますので、ご了承下さい。
- 他院へ入院の予定がある方は、CPAP管理上、早目にご連絡ください。当月、当院に受診できない場合は、CPAP費用の支払いは、入院先の病院で発生します。