



快眠CPAPers通信

寒い日が続いています。雪が積もったり、ぐっと気温が冷え込む日も多く、また、インフルエンザも流行しています。しっかりと予防をしていきましょう！今月号ではナルコレプシーという疾患を取り上げてみました。ナルコレプシーは古くから研究されている疾患ですが、みなさんにはなじみがうすい病気であるかもしれません。

ナルコレプシー〜居眠り病〜

ナルコレプシーとは、過眠症のひとつであり、「居眠り病」とも呼ばれている慢性疾患です。夜はよく眠れるにも関わらず、日中に突然、耐えることができない激しい眠気に襲われ眠ってしまうことが繰り返される病気です。

発症に男女差はなく、発症年齢は5歳以降で、15〜25歳での発症が多く見られます。日本人の発症の割合は、およそ600〜1000人に一人ほどと推定されています。

ナルコレプシーの症状

●昼間の強い眠気

通常では眠らない状況（会話中、食事中、歩行中、仕事中、運転中など）で居眠りが起こってしまう。居眠りは長くても30分以内と短く、目覚めたあとは一時的にすっきりする。

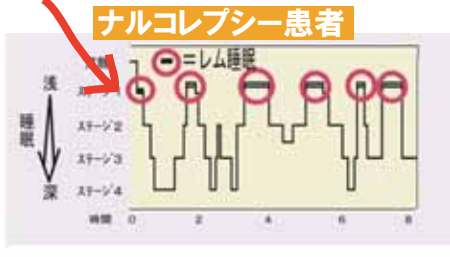
●情動脱力発作

笑ったり怒ったりすると、突然体の力が入らなくなり、ひどいときにはへたり込んでしまう。（日本人の場合、この症状はないことが多い）

●入眠時幻覚と睡眠麻痺

寝入りばなに金縛りにあったり、現実と区別がつかないような夢を頻繁に体験したりする。

★ナルコレプシーでは、レム睡眠（夢を見ている）が現れる時期に異常が見られる。健康な人では眠ってから90分以上経たないと現れないのだが、ナルコレプシーでは入眠直後（15分以内）に現れるのが大きな特徴。



日中の過度の眠気の特徴とする病気なので、「怠け者」「やる気がない」などと誤解されるケースが少なくありません。さらには、眠気や居眠りにより思わぬ事故を起こしてしまう危険性もあります。しかし、適切な診断と治療を受けさえすれば、普通の社会生活をほとんど支障なく送ることができます。

インフルエンザ流行中！

インフルエンザワクチンを接種することでインフルエンザによる重篤な合併症や死亡を予防しますが、100%インフルエンザにかからないというわけではありません。

また、今年はタミフル（インフルエンザの薬）耐性の型も流行っているようですので、注意が必要です。インフルエンザ流行中は予防をしっかりしていきましょう！

●栄養と休養をしっかり取る

体力をつけ抵抗力を高めることが大切

●人込みや繁華街への外出を控える

特に高齢者や疲れ気味、寝不足の人は人込みへの外出を控える

●外出時にはマスクをする

●室内では加湿器を利用し、適度な湿度（50〜60%）を保つ。

ウイルスは低温、低湿を好む。

●うがい、手洗いの励行

帰宅後のうがい、手洗いも一般的な感染症の予防のためにおすすめ。

●咳エチケット

咳症状のある人は、周りにうつさないために、マスクを着用する。

2月になるとスギ花粉が飛びます！！

環境省の発表によると、スギ花粉の飛散開始は、昨年と比べて1〜2週間程度早くなり、また例年と比べても例年並かやや早くなると予測、花粉総飛散量は九州地方では一部を除いて多いかやや多くなるという予測が出ています。

花粉症の症状があると、CPAPも使えない日が増えて来ますよね・・・。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。当院でもお薬（症状を和らげる点鼻薬、内服薬）の処方が出ますので、症状のツライ方はご相談ください。



花粉用フィルター

2週間前から始める“予防法”

花粉が飛び始める2週間ほど前からあらかじめ抗アレルギー薬を用いておくことで、症状を軽くすることができます。

この方法は、シーズン中の薬の効果をより高めるための“助走”と考えてください。

* 検査室からのお願い *

●土曜日や月末は大変込み合い、かなりお待たせしています。月初めや平日（火・木・金の午後）が比較的空いています。ご協力・ご理解お願いいたします。★月に一度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。

●水曜日の午前中は休診になります。受付も会計も出来ませんのでお気をつけください。

★検査室直通電話 093-921-0493

花粉症対策

