

# 快眠CPAPers通信

78号



## ・症状・

★ムズムズしてたまらない、不快な感覚に伴って脚を動かさずにはいられない

★日中より、夕方から夜間にかけて強くなる

★脚の不快感は、寝ている状態や、じっと座っているときに始まり、ひどくなる

★その症状は、脚を動かしたり、歩いたりすれば、楽になる

## ・原因・

★特定原因がない

★並存する疾患、症状、薬物療法に起因する

- ・鉄欠乏
- ・腎不全
- ・妊娠
- ・末梢神経障害
- ・抗うつ薬、抗精神病薬の服用
- ・脊髄の異常
- ・パーキンソン病
- ・多系統萎縮症



このような脚の不快感は**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。

自然に治癒をするという事は少なく、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。

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。

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、虫がはつているような感じ、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。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。

むずむず脚症候群(レストレスレッグ症候群)の有病率は人口の2~5%といわれています。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いといわれています。

## むずむず脚症候群

風が冷たく、外に出るのが億劫な日が続いています。そろそろ杉花粉も飛び始める時期となり、こちらの対策も始めなくてはですね。今年も例年に比べて飛散量は少ないようですが、しっかり対策して乗り切りましょうね。また、CPAP使用の患者さんが当院だけで千百人を超えました。曜日によっては長時間お待たせしてしまうことも多くなっています。月初めや平日の午後は比較的患者さんが少ないので、お勧めです。

## 睡眠外来担当栄養士 宗さんより ☆ダイエットのポイント☆

- 「ある食品の食べすぎ」に注意  
多種類の食品をとると、自然にバランスがとれます。
- 「野菜不足」はやせにくい  
野菜は生でも煮物でも毎食しっかりと食べたいもの。カロリーが低く、満腹感も得られます。
- 「おかず食い」はやせにくい  
魚・肉・卵・豆腐はタンパク質と脂肪の混合物で高エネルギー。ご飯を適量とると満足感があり、かえって食べすぎを防ぎます。
- 「濃い味付け」は肥満のもと  
濃い味付けは食欲が増し、食べすぎのもとになるのでご注意ください！
- 「牛乳と果物」を1日1回  
牛乳や果物を間食にすると、不足がちなカルシウムやビタミンをとることができます。



●当院では**マイクロダイエット**を用いた栄養指導も行っています。1日1~2食を通常の食事と置きかえることで、栄養バランスを崩すことなく、摂取バランスを抑えることができます。栄養指導時に飲み方などの説明を行います。

## スギ花粉の季節になりました

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**)の処方がありますので、症状のツライ方はご相談ください。



花粉用フィルター

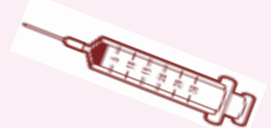
### 2週間前から始める“予防法”

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。

★福岡は2月上旬からと予測されています。(日本気象協会)

## ☆新型インフルエンザワクチン 接種できます！

予約制となりますので、接種ご希望の方は、スタッフにご相談ください。また、お電話でのご予約も承っております。



## \* 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！
- 平日の午後は空いています。

## ★検査室直通電話 093-921-0493

- 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。
- 毎月、保険証の提出をしてください。