

快眠CPAPers通信



<居眠りの原因となる他の病気>

★日中に強い眠気に襲われる疾患は、

- ①閉塞性睡眠時無呼吸症候群
- ②睡眠不足
- ③真性過眠症
- ④特発性過眠症
- ⑤反復性過眠症（周期性過眠症）
- ⑥覚醒不全症候群
- ⑦うつ病（双極性）
- ⑧季節性うつ病
- ⑨周期性四肢運動障害
- ⑩むずむず脚症候群
- ⑪薬物・アルコールの慢性使用
- ⑫身体疾患・神経疾患の一部
- ⑬心因性などの精神障害
- ⑭概日リズム睡眠障害などがあります。



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、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。

●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りに体験したりする。
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）

●情動脱力発作

通常では眠らない状況（会話中、食事中、歩行中、仕事、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。

ナルコレプシーの症状

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。日本での有病率は、0.16～0.18%と報告されています。

ナルコレプシー〜居眠り病〜

新米の出回る季節になりました。やっぱり新米は美味しいですね。食へ過ぎ注意で、美味しい秋を楽しみましょう。
また、朝晩と過ごしやすくなり、CPAPもだいぶ使いやすくなってきたのではないのでしょうか？これからの時期、空気の乾燥で使えにくいという症状の出でます。お部屋を加湿したり、CPAP専用の加湿器をつけることで改善を期待できます。CPAP専用の加湿器をご希望の方は、スタッフへご相談ください。
さて、今月号では「居眠り病」とも呼ばれる、ナルコレプシーを取り上げてみました。



診断のための検査

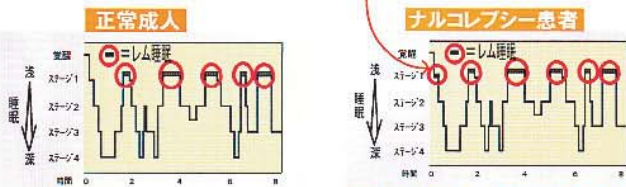
夜 PSG 検査

脳波や筋電図、呼吸センサーなどをつけて一晩眠る検査。ナルコレプシーの人の多くは、寝付きがよく、10分以内に眠りに落ちます。日中の眠気の原因になる、睡眠時無呼吸症候群や周期性四肢運動障害などが起こっていないかも確認します。

朝〜夕 MSLT 検査

2時間ごとに眠るように指示し、入眠までの時間を測定する検査です。ナルコレプシーの人は、眠るまでの時間が8分未満で、眠るとすぐレム睡眠になることが2回以上見られます。

★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）に現れるのが特徴。



10月よりインフルエンザ予防接種できます！

★ 11月～12月中 までをおすすめします！ ★

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。
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。
予約を受け付けております。

映画『終の信託』

<http://www.tsuino-shintaku.jp/>

旧九州労災病院のロケでは、当院のスタッフが医療指導・看護指導を行いました！
ご興味のある方は御覧ください！

10月27日（土）ロードショー



！！病院からのお願い！！

- 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。
- 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。

検査室直通電話 093-921-0493

- 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。
- 毎月、保険証の提出をしてください。

- 土曜日や20日以降は大変込み合い、1時間以上お待たせすることが多くなっています。15日までの受診をお願いします。
- 1～3週目の平日の午後が空いています。（水曜日以外）