



CPAPじんぶん ~第5号~

むずむず脚症候群



むずむず脚症候群とは、その名の通り、足がムズムズしてじっとしていられなくなったり、虫が這っているような感覚、ほてりや、じんじんとする症状が出てくる病気です。100人中5〜8にみられ、適切に診断されていない事が多いようです。夕方から夜に悪化する為、寝付きが悪く、また一旦寝ても夜中に目覚めたときにまたムズムズして寝付けなくなり、イライラしたり気分が塞いだりします。その為、不眠症やうつ病という診断を受けていることがありますが、年齢を問わず起こりますが、特に高齢者によく、また、慢性腎不全で人工透析を受けている人や貧血がある人、妊娠、椎間板ヘルニア、糖尿病、アトピー性皮膚炎の方に起こりやすいという特徴があります。むずむず脚症候群の方はムズムズだけでなく、寝ている間に足がピクピクする発作を繰り返すことが多く、睡眠時無呼吸症候群の診断にも使用される夜間睡眠検査(PSG)を受けると診断に役立ちます。治療は原因によって異なりますが、お薬を飲むと症状が改善する場合があります。お困りの方は診察を受けていただく事をおすすめします。

睡眠薬Q&A



意外と知らない睡眠薬についてのQ&A

Q1:睡眠薬はどれでも一緒?お友達からもらった方がいい?

A1:×

睡眠薬はどれでも一緒というわけではなく、超短時間型、短時間型、中時間型、長時間型というように作用も違う為、ひとりひとりの症状に合わせて処方されています。その為、他人に処方された睡眠薬をもらって飲んではいけません。

Q2:睡眠薬を飲んでいたら呆けるの?

A2:×

睡眠薬を飲んだ後の事を思い出せないなどの症状があらわれることがあります。この状態で呆けたと誤解されることがあります。睡眠薬服用後は少なくとも30分以内に寝るようにしましょう。

Q3:睡眠薬の副作用は怖い?

A3:×



どんなお薬でも副作用があらわれることがあります。ただ、最近の睡眠薬は安全性が高いため、必要以上に怖がることはありません。睡眠薬の副作用には、注意力、集中力、運動機能の低下、眠気、頭痛、倦怠感などがあります。もし、このような症状があらわれたときは、すぐに医師、薬剤師に相談しましょう。

タバコの弊害



タバコが体に悪いことはみなさんご存じの事と思います。やめたいという気持ちはあるけど、禁煙に失敗する方が大勢いらつしやいます。ニコチンに対する身体的依存と喫煙習

慣による心理的依存が関係してきます。禁煙にはこの2つの問題を解決する事が必要です。また、喫煙は睡眠時無呼吸症候群とも関係します。タバコのヤニでのどがベタベタになり、のどが詰まりやすくなり、気道粘膜の炎症を起こすと、いびきが出やすくなり無呼吸を悪化させます。金銭的な面から見てみますと、例えば、1日1箱410円のタバコを吸うと、1ヶ月で約¥1万2千円、1年で約15万円もの額になります。沖縄県の最低賃金が653円ですので、1日8時間労働をして約30日分の賃金に相当します。つまり、1ヶ月の給与をそのままタバコにつき込んでいくことになりま

す。また、タバコは税金の塊と言われていますが、消費税を含めると64・5%もの税金が含まれています。先ほどのタバコ代のうち税金だけを見ると、約9万7千円納めていることになり、約9万7千円納めているだけでなく、周りで生活している方の健康をも損ない、経済的にも生活を圧迫させてしまうタバコですが、気づいていながらも、冒頭にも述べたように一人で禁煙に挑むのはなかなか難しい事です。当院では禁煙外来も行っておりますので、興味のある方は当院スタッフにお尋ねください。

