



浦添便り

09.2018

夏はまだまだ暑いですが、9月に入り夜は大分、涼しくなってきましたね
日が暮れる時間も早くなり
これから段々と夜が長くなってきます
夏の疲労がたまり疲れた体を
ゆっくりと休ませてあげましょう
今回は、脚に関する睡眠障害を
まとめてみました☆

目次

こむらがえり

むずむず脚症候群

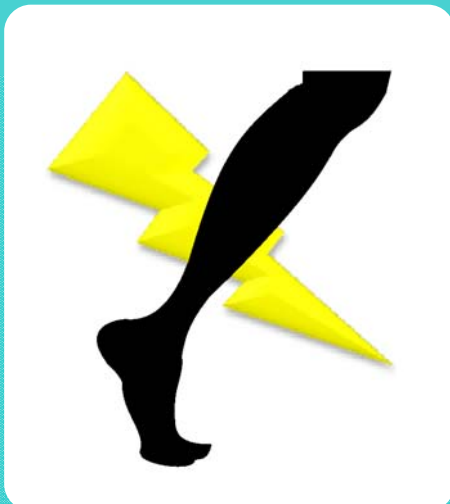
周期性四肢運動障害

C P A P 通信 ・合併症に気を付けて!!



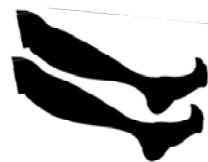
睡眠関連下肢こむらがえり

Sleep Related Leg Cramp



気温が下がり始める秋は、スポーツの秋と言われ運動を始めるのもってこの季節ですね。
外で運動した夜に、疲れて寝付くと足が引きつって目を覚ますことがあります。このような、**就寝時に出現する下肢の強い筋収縮を睡眠関連下肢こむらがえり**と言います。筋肉疲労や神経ダメージに関連して生じると推測されています。ふくらはぎの筋肉を強く伸ばして緩めることで回復します。また、脚を温めたりマッサージをすることで予防効果が期待できます。

むずむず脚症候群



Restless Legs Syndrome

・こんな症状はありませんか？

どうしても
足を動かしたい！！

安静状態で
不快感が強まる

むずむず

かゆい

いたい
びりびり



ほてる ちりちり

うずく ぶくぶく

動かすことで
不快感が弱まる

< むずむず脚症候群 診断基準 >

★不快感により足を動かしたくなる ★他の疾患では説明できない ★苦痛があったり、生活に支障がでる

・むずむず脚症候群、症状は「むずむず」に限らない！

むずむず脚症候群(レストレスレッグス症候群)は下肢の不快感や嫌な感覚が出現することにより、足を動かしたいという欲求が強く生じる慢性疾患です。不快感の表現方法は患者さんにより様々で、「虫が這う感じ」「電気が流れる感じ」と話される方もいます。また、**安静時に症状が出現したり増強する・下肢を動かすと症状は改善したり消失する・症状は夕方から夜に強く出現する**、などの特徴があります。この症状により寝付けなくなり、苦痛や睡眠障害を引き起こします。患者の多くが疲労・消耗し、慢性的な睡眠不足のため、昼間の活動が著しく損なわれます。そこから、うつ病などの精神的障害を起こすこともあります。むずむず脚症候群の適格な治療は、患者の生活の質を守るためにとっても大切です。

・むずむず脚症候群の原因



むずむず脚症候群は一次性と二次性に分けられます。一次性は、併存する原因が確認されていないものであり、二次性は鉄欠乏、腎不全、妊娠、末梢神経障害や服薬などにより誘発されたものです。症状が出る原因としてドパミン機能障害があげられます。ドパミンは神経伝達物質のひとつで、この作動性経路の障害により発症すると考えられています。



むずむず脚症候群の治療は、原因に応じて行います。症状を最小限に抑えることで睡眠や日中の活動を改善させることが大きな目的です。むずむず脚症候群を引き起こす可能性がある基礎疾患がある方は、まずは、その治療が大切です。専門医の判断のもと薬物療法や生活指導を行います。

周期性四肢運動障害

Periodic Limb Movement Disorder

無意識に足が周期的な収縮を繰り返す運動を周期性四肢運動といいます。

これが寝ている間に1時間に15回以上確認され、睡眠を妨げられることにより昼間の眠気などの症状がでてくると、周期性四肢運動障害の診断対象になります。

周期性四肢運動障害は、脚の症状の自覚のない方が多く、ベッドパートナーからの指摘がきっかけで発覚することもあります。睡眠の質が悪化し、昼間の眠気や疲労がたまり仕事や学校活動に悪影響を及ぼします。また、精神障害、身体障害などを引き起こすことがあります。

むずむず脚症候群の
8割に合併

健常者でも認められ
加齢に伴い増加傾向

こども
1時間に
5回以上

おとな
1時間に
15回以上



< 周期性四肢運動障害の診断のため

睡眠ポリグラフ検査を行います>

- ★頭や脚などにセンサーを着けます。
- ★脚の関節の屈曲を反復する、趾を背面に曲げる、扇形に開く、といった運動を確認します。
- ★周期的に4回以上連続します。
- ★脳波上で覚醒が伴うかを確認します。

確定診断

☆☆☆ CPAP通信 ☆☆☆

浦添便り05-06月号のCPAP通信「使用しても眠れない人へ」では、睡眠時無呼吸以外に、身体に問題がある方は、他の治療も必要です。という話をまとめました。

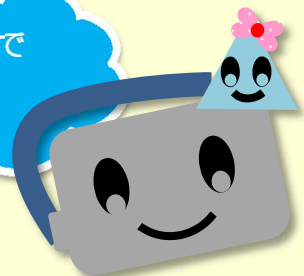
CPAPくんとマスクちゃん↓

今回は、さらに詳しく睡眠時無呼吸を合併しやすい

「高血圧」・「心疾患」・「脳卒中」・「糖尿病」

について、それぞれ詳しくみていきたいと思います (@ @) /

CPAP治療で合併症を防ぎましょう



高血圧



↑血管

高血圧は、心臓から全身に血液を送り出すときに血管にかかる圧力が、基準値より高い状態です。無呼吸により交感神経が亢進することにより、血圧は上昇します。無呼吸による高血圧はCPAP治療が有効です。

心疾患



無呼吸により心臓に負荷がかかると、心房細動など不整脈の発症リスクが高くなります。また、血管が狭くなったり、詰まることにより起こる、狭心症や心筋梗塞の発症にも無呼吸が関与しています。

脳卒中



代表的な脳卒中には、脳の血管が詰まる脳梗塞と、脳の血管が破ける脳出血があります。重症無呼吸では脳卒中の発症リスクが3倍になると報告されています。また、意欲や認知能力の低下、脳卒中の予後にも影響を与えます。

糖尿病



↓すい臓

糖尿病は、血糖値をコントロールするインスリンが十分に作用せず、血糖値が高くなる状態です。無呼吸による交感神経の亢進、インスリン抵抗性の悪化から、糖尿病の発症リスクが高くなると考えられています。