



しーぱっぶ CPAP外来通信 第208号

2022.9
呼吸器内科

皆様こんにちは♪CPAP 外来通信を手にとっていただき有難うございます。
さて今回は、無呼吸症候群以外の睡眠障害に注目してご紹介致します。



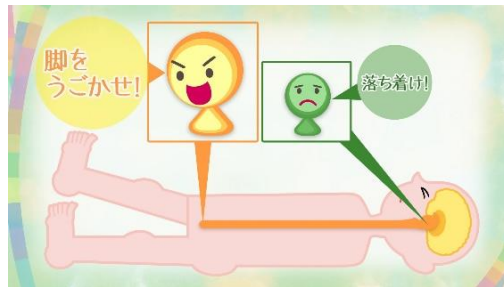
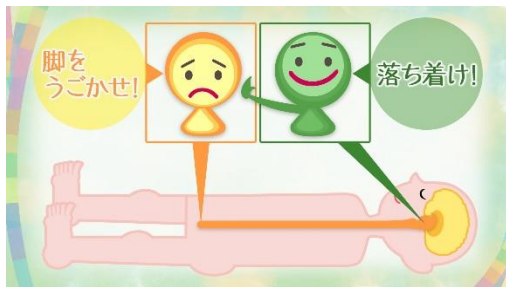
睡眠中に足がピクピクしていませんか？

眠っているベッドパートナーの足が『ピクッ』『ピクピクッ』とびっくりしたように動いたり、跳ねるように動いているのを見たことはありませんか？ 就寝前や途中、脚を中心に「ムズムズ」「そわそわ」「モゾモゾ」といった感覚が起こることはありませんか？ 就寝時に起こる症状で、患者様本人が自覚するところは少ないように思います。このような症状は、**周期性四肢運動障害 (PLMD)** と **レストレスレッグス症候群 (RLS) / むずむず脚症候群** の可能性があります。

周期性四肢運動障害 (PLMD) は、睡眠中に**下肢または上肢**に起こる反復性の筋収縮および蹴るような運動であり、しばしば**夜間の睡眠分断**を伴い、**日中の過度の眠気の原因**となります。

レストレスレッグス症候群 (RLS) / むずむず脚症候群は、**下肢、腕**、またはより頻度は低い**その他の身体の部分を動かしたくなる抗いがたい衝動**を特徴とし、通常は**錯感覚**を伴い、しばしば**入眠困難**および/**または頻回の夜間覚醒の原因**となります。

これらは**中高年により多くみられ**、RLS 患者の 80%以上が PLMD を合併します。



私たちの脚は、常に動こうとしています。運動や反射をつかさどる**脊髄 (せきずい)** という器官からは、実は常に「**脚を動かせ**」という指令が出ているのです。一方で脳には、この指令に対して「**落ち着け**」とブレーキをかける仕組みが備わっています。このために、われわれの脚はふだん勝手に動くことはありません。

しかしこのブレーキが、鉄不足や脳神経機能の異常でうまく働かなくなると、脚が勝手に動いてしまいます。(NHK 健康 CH より)

薬物療法によって治療が行われることが一般的ですが、並行して**日常の生活習慣や食生活**などにおいても改善が必要になります。

この PLMD は**心不全患者**において 37%存在し、**独立した予後不良因子**であることが知られております。

気になる症状がございましたら呼吸器内科にて**終夜睡眠ポリグラフィ検査**を行うことをお勧め致します。

来月の CPAP 外来は**第 2 木曜日**の 10 月 13 日 (Dr 栗林)、**第 4 木曜日**の 10 月 27 日 (Dr 栗林) に行いますので、お間違えのないように受診してください。

☆ 過去の CPAP 外来通信が呉共済病院ホームページでご覧になれます ☆ 発行/ 臨床研究科

