

# むらいクリニック通信

Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic

今年も極地的な豪雨に悩ませる夏になるのでしょうか。

むらいクリニック通信を発行することになり、1年が過ぎました。少しでも皆様のお役にたてているのでしょうか？  
今後一層、皆様が快適なCPAP生活を送ることができるよう努力していきたくと思っています☔☁️🌞

## 睡眠関連運動障害(1) むずむず脚症候群

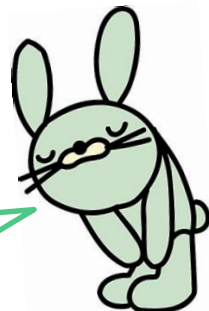
不眠症や日中の眠気の原因となる病気です

足の裏や、ふくらはぎ、太ももなどに不快感が起こり、じっとしていられなくなる病気で、レストレスレッグス症候群(RLS)とも呼ばれています。

患者さんによって症状の訴え方はさまざまですが、「足の中を虫が這うような感じがする」「痛い」「痒い」「足がだるい」などです。

夕方から夜にかけて症状が起こり、特に寝床に入ってから最も症状が現れやすいのが特徴で、そのために睡眠が十分に取れず、不眠に悩まされる事が多くなります。

- Q. 脚の違和感はどんな感じですか？むずむずしますか？痛いですか？
- Q. 変な感じは脚の表面ですか？奥の方ですか？
- Q. 脚の症状は1日のうちで変化しますか？とくに夜間に悪化しますか？
- Q. 寝入りばなにその症状が起きることが多いですか？
- Q. その症状のために眠れない事がありますか？
- Q. 動きまわりたい衝動にかられますか？動くと不快感が和らぎますか？
- Q. 注意をそらすと（物理的または精神的）症状は改善しますか？
- Q. なにか熱中しているとその症状は軽くなりますか？
- Q. 叩いたりさすったりすると楽になりますか？やめるとまた辛くなりますか？
- Q. しばしば夜中に目が覚めますか？
- Q. 寝返りを打つ事が多いですか？
- Q. 日中強い眠気を感じますか？



こんな症状はありませんか？  
気になることがあれば、  
先生にご相談下さい

### 日常生活での注意

- ★鉄分の不足が症状を引き起こす原因のひとつと考えられていますので、普段の食事では、ほうれん草、ゆづりなど積極的に摂取するようにしましょう。
- ★足の不快感は、日本茶、J-ヒー、紅茶などに多く含まれるカフェイン、たばこなどに含まれるニコチン、アルコールなどによって起こりやすくなります。症状の現れやすくなる夕方以降は摂取を控えるようにしましょう。
- ★肉体疲労を伴う激しい運動をすると症状が出やすくなります。運動後はマッサージやストレッチをして筋肉をほぐしておくことが大切です。

### ◆◆◆◆クリニックよりのお願ひ◆◆◆◆

お盆休みのお知らせ  
8月13～17日の5日間  
休診とさせていただきます

CPAP使用の患者さんは土曜日や20日以降の受診は大変込み合い、待ち時間が長くなります。  
CPAPの使用状況に関係なく月1回受診してください。

月末に来院のない方は受診予定の確認のため、当院もしくは機器メーカーより連絡をする場合がありますので御了承ください。

耳鼻咽喉科・アレルギー科  
いびき・無呼吸検査治療室

むらいクリニック

〒503-0836  
岐阜県大垣市大井2-44-2



予約QR