

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

～ 体動や寝返り ～

皆さんは、眠るときに各々楽な姿勢で眠っていると思います。しかし、最初は仰向けで眠っていたのに、朝起きたら横向きになっていたということもあると思います。ずっと同じ姿勢で眠ることができる方もいますが、反対に、寝始めと起床時に姿勢が違っていることもあります。では、何故姿勢が変わってしまうのでしょうか。姿勢が変わる理由としては様々な理由が挙げられます。まず1つに長時間同じ姿勢が続くことで、筋肉や背骨に負担がかかってしまうためといわれます。その他の理由としてはお部屋の環境です。特に気温差で寝苦しかったりすると、どうしても姿勢が変わってしまいます。夜はしっかりと質の睡眠をとるためにも、エアコン等を活用し、眠りやすい環境にしましょう。それ以外には睡眠行動障害が挙げられます。種類としては下記のものがあります。

○睡眠時遊行症（夢遊病）…寝床を離れてしまう。急に動き出したり、暴力的になることある。

■睡眠時夜驚症… 突然泣いたり、叫びだしたりしてしまう。

△睡眠時遺尿症… 睡眠中の意識がない状態で排尿してしまう。

★悪夢障害… 悪夢を見ることによって、不快な気持ちになり、覚醒してしまう。

◎RBD（REM睡眠行動障害）… 夢と連動して、暴力的な行動を起こしてしまう。

●PLMD（周期性四肢運動障害）… 周期的な四肢の運動がみられる。

□むずむず脚症候群… 足がむずむずした不快な感じがする。

▲睡眠関連摂食障害… 夜中に起き上がり、何かを食べてしまう。料理を始めることもある。

その間の記憶はないことが多い。



悪夢障害やRBDはREM睡眠（夢を見ている睡眠）に起こることが特徴です。そのため、夢と連動して体が動くので、暴れることが多く、ベッドパートナーの方は注意が必要です。

睡眠時遊行症や夜驚症、遺尿症は、お子さんにみられることの多い症状ですが、成人に近づくにつれて改善していくことが多いです。ベッドや階段等から落ちそうになっている時は、怪我のリスクがあるので起こしてあげないとダメですが、ベッド上で完結しそうな場合は、暴れる可能性があるため、無理やり起こさないようにしましょう。

このように、睡眠時無呼吸症候群以外にも様々な睡眠の障害があります。ご自身で気が付く病気もありますが、睡眠中の出来事なので、周りの人に言われないと気が付かないことが多いです。もし、周りにこのような症状の方がいらっしゃる場合は、一度受診を勧めてみましょう。

消耗品の交換方法が変わります

マスクやホース、フィルター等の交換を希望される場合、今月からは患者さん自身で直接業者さんに連絡していただくこととなりますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

※以下がそれぞれの業者の連絡先になります。

帝人…0120-365-474

メディカル…0120-29-8828

フィリップス…0120-48-4159

フクダ電子…058-271-2251

メディシス…058-201-4159

名古屋SC…052-893-6296

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

TEL 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839

予約専用TEL 0584-47-9898

<http://www.murai-clinic.jp>



ホームページ



予約サイト



LINE公式サイト