孝　心　新　聞　２０１９　３月号

過眠・睡眠障害

過眠・睡眠障害

「春眠暁を覚えず」という言葉にあるように、強い眠気を感じる人が多い時期。徐々に暖かになっていく気候だけでなく、花粉症の薬などが原因になっていることもあります。あまりに眠気が強い場合は睡眠障害が伴っていることも考えられます。春の眠気を効果的に解消し、新年度に向けて快適なスタートをきりましょう。

薬による眠気

花粉症の薬を飲むと、眠くなる人がいます。それは、薬に含まれているくしゃみや鼻水を抑えるための成分「抗ヒスタミン薬」の副作用です。

花粉症の症状を抑えるために抗ヒスタミン薬を飲むと、脳でもヒスタミンの働きがブロックされてしまうため、起きていられなくなり、だんだん眠くなってくるのです。

過眠症

夜はグッスリ眠っているにもかかわらず、日中耐えがたい眠気に襲われることもあります。原因は単なる疲労の蓄積かもしれませんし、女性であれば生理前の月経関連過眠症の可能性もありますし、原因は一概には言えません。

過眠症は、眠たくて勉強・仕事に集中できない、運転に支障がある、突然眠るなど、日常生活に支障をきたします。



過眠症（ナルコレプシー）4大症状

①耐え難い日中の眠気　睡眠発作
②情動脱力発作　カタプレキシー
③睡眠麻痺　金縛り
④生々しい、入眠時幻覚

ナルコレプシーは、突然発作的に襲ってくる耐え難い眠気が日に数回もあり、勉強や仕事に支障をきたします。外国に比べて日本人には多いようです。頻度は、1 万人当たり 14～16 人程度と推測されます。

※注　③と④がセットで起こる場合が多く、入眠に恐怖を覚える場合があります。

ナルコレプシー1 型：情動脱力発作を伴う睡眠発作
ナルコレプシー2 型　特発性過眠症：情動脱力発作を伴わない睡眠発作



『院長ブログ』や『Facebook』
随時更新中！！

ブログや Facebook を見たら「いいね」をお願いします。

「友達申請」もお気軽にお待ちしております。

ナルコレプシーと特発性過眠症

この二つの病気は、社会での認知度が低いため、横着病とか、怠け者のレッテルを貼られることがあります。れっきとした、睡眠の病気であることを解ってもらい、仕事内容の配慮など、使用者側の理解が大切です。

両者の鑑別は、問診と検査によって区分でき、治療も若干異なります。

孝　心　新　聞　２０１９　３月号

今月のスタッフのつぶやき



２月１４日に河津町へ『河津桜まつり』へ行ってきました。（ブログあり）伊豆縦貫道も先まで行けるようになり、思っていたより早く到着しました。まだ少し早かったようで、河津桜の原木は見ごろ間近でしたが、ほかの桜はまだまだといった様子でした。それでも大勢の観光客で賑わっていて、花見だけでなく土産物や食べ歩きを楽しんでいるようでした。（院長）



先月は西区伊左地町の島野農園へ『いちご狩り』へ行きました。ホームページで確認すると「なくなり次第終了」とあったので、午前９時半頃に行きましたが、すでに駐車場は満車に近い状態でした。３０分食べ放題というものの、１５分くらいでもうお腹いっぱいでした。　　（鈴井真由美）



暖かくなってきて、すっかり春めいてきましたが、この時期つらいのが花粉症です。鼻水はとまらない、頭もボーっとする、肌もかゆくてカサカサ。耳鼻科へ行くと花粉症らしき患者さんで混み合っていました。しばらく症状が続きそうなので、私にとって点鼻薬は本当にありがたい存在です。（松山）

接骨院　孝心　検　索

むちうち症（交通事故）、首や肩腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩コリなどお気軽にご相談ください。

接骨院　孝心　検　索

NPO法人 東洋医学推進協会

接骨院　孝心

マッサージ・はり・きゅう院併設

TEL 053（451）4523

交通事故（自賠責）・健康保険

〒432-8023

浜松市中区鴨江1-37-17

