

# RISE

# 2

2023.04 / No.

医療法人社団三遠メディメイツ

磐田メイツ睡眠クリニック広報誌

## 睡眠医療を支える

睡眠医療で人々がハッピーになるように。



広報誌 R I S E 2号

# 睡眠医療を支える

睡眠医療で人々が(気持ちのよい目覚め、起床)ハッピーになるように。

## ごあいさつ

何かと心配になるニュースが多い昨今ですが、皆様は十分眠れているでしょうか。しっかりと眠れることで日中のパフォーマンスが上がり、また日中を活動的に過ごせることで良く眠れるという関係性がありますので、ストレス解消、体を動かすことも大事ですね。

さて、今回特集するのは、レストレスレッグス症候群(むずむず脚症候群)です。実は私自身子供の頃に煩わされた経験がありまして、夜布団に入って寝ようとする脚がイライラし出して振り回したくなるため、同じように感じている妹と一緒に布団の周りを歩き回ることもありました。なんでこうなるんだろうね～なんて笑いながら。

今思えばまさにそれだったのですが、病気だとは思っていなかったため特に親にも訴えず、幸い成長と共に感じなくなり忘れていきました。もしあれが毎晩ずっと続いたら…間違いなく不眠症となり笑い事ではすまなかったと思います。もし悩んでおられる方がおられましたら、ぜひご相談ください。



日本睡眠学会専門医  
日本循環器学会認定循環器専門医  
日本内科学会総合内科専門医

院長 柴田 理恵

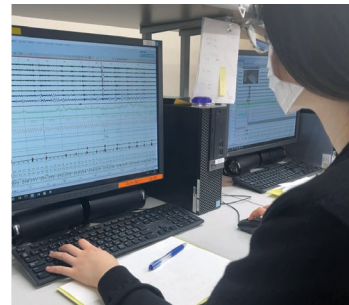
## 職員に聞いてみた!

### 臨床検査技師になって思うこと

私の就職した場所は「睡眠クリニック」という技師としては少し業務内容が特殊な職場になります。学校で学んできた知識ももちろん必要としますがそれ以上に初めて聞く単語や、知る内容が多々あり最初の一年はついていけるので精一杯でした。

しかし、業務内容に慣れていくと睡眠に特化した知識が身についていくと感じるようになりました。患者様からの質問に迷うことなく回答ができた際は特に成長ややりがいを感じます。またCPAPを使い始めた患者様に「すごく疲れが取れるようになった」、「治療を始めて本当に良かった」というお声を頂くととてもうれしい気持ちになり、睡眠医療でもっと人々を幸せにしたいと思うようになりました。

このような経験は技師にならなければできなかったことであり、臨床検査技師という職業について良かったことだと思います。



臨床検査技師

大津 紗和

# レストレスレッグス症候群 (むずむず脚症候群)

レストレスレッグス症候群 (RLS: Restless legs syndrome) とは下肢を中心に不快な感覚 (むずむず感・痛み・痒み・虫が這うような感じなどの何とも言えない嫌な感じ) が起こり、そのためにじっとしていることができません。脚を動かしたくなる病気です。

異常感覚のため、眠りにつきにくく、何とか寝付けたとしても眠りが浅くなるため、十分に眠ることができません。

また不眠症状だけでなく昼間の眠気を引き起こすこともあります。小児から高齢者まであらゆる年齢で発症する病気ですが主に40歳以上の中高年の方に多く、男性に比べて女性の割合が多いと言われています。

## RLS を疑う症状

鉄欠乏のある患者さん、妊婦さん、血液透析を受けている方に多くみられます。

- 脚に不快な異常感覚が生じ、じっとしていられず脚を動かしたいとの強い欲求が起こる
- 安静時や体を動かしていない時に症状が悪化する
- 異常感覚は脚を動かすことにより改善する
- 日中に比べて夕方や夜に症状が強くなる



## 診断検査・治療

### 診断・検査

RLSは症状の経過を聞き取り、上記症状を含め判断基準を満たせば診断することができます。治療に必要な検査としては以下のようなものがあります。

- **血液検査**: 体内の鉄欠乏により生じる事があるので血清鉄やフェリチン値を調べます。
- **終夜睡眠ポリグラフ検査 (PSG)**: 睡眠中、下肢の動きをチェックし睡眠時無呼吸の合併などについても調べます。
- **下肢不動化示唆検査 (SIT)**: 就寝前の下肢運動と自覚症状をチェックします。

### 治療

治療は非薬物療法と薬物療法があります。症状を悪化させるカフェイン、アルコール、ニコチンを避けること、バランスの良い食事、鉄分補給を心がけるなど日常生活に注意することで悪化を軽減できることもあります。生活習慣などの工夫で改善されない場合には、当院を含め専門の医療機関へご相談ください。

詳しくは、当院ホームページ  
「脚がむずむず・ピクピク」で  
お悩みの方をご参照ください。



# 患者さんと 地域の他医療機関を繋ぐ

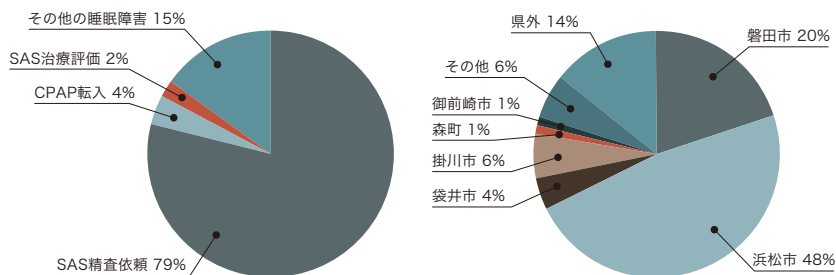
当院は睡眠のお悩みを診療するクリニックとして2010年10月に開院しました。その機能を果たすためには、地域の診療所や病院など様々な方々との連携が必須となります。このたび、地域医療連携室を立ち上げ、医療連携の推進のため、地域医療機関との紹介・逆紹介が円滑に行われるような取り組みを開始致しました。

また、皆様からのご意見・お問合せに対する迅速な対応に努めてまいります。今後も室員一丸となり頑張りますのでご支援、ご指導よろしくお願い申し上げます。



地域医療連携室 広報・営業担当  
総務課課長 相葉 悟美

## 連携実績 2022年度



ご紹介内容

ご紹介頂いた医療機関 (地域別)

初診患者数： 572名  
紹介患者数： 240名  
紹介率： 41.9%  
医科連携医療機関： 40施設  
歯科連携医療機関： 42施設  
逆紹介患者数： 227名  
逆紹介率： 39.6%



地域医療連携室QRコード

## 当院のご紹介

- ベッド数：10床
- 全部屋：個室



※写真撮影のため一時的にマスクを外しております

医療法人社団三遠メディメイツ  
磐田メイツ睡眠クリニック

〒438-0815 磐田市中田 648 番地 1 (0538-39-0300)

