

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 5 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

皆様、良く眠れていますか？

かつての私は、うっ血性心不全の方が、病状が悪化して夜間起座呼吸になっていないか、と心配する以外は、患者さんの睡眠について考えることはほぼありませんでした。しかし睡眠の仕事をするようになってからは、循環器外来でも、夜の睡眠に問題がないかを尋ねるようにしています。

今回の特集は「レム睡眠行動障害（RBD）」です。一言でいえば、夢を体現してしまう病気です。本人は自覚なくご家族から「寝ていて突然叫んだり暴れたりして困っています！」と教えてもらえることもあれば、行動が激しいと怪我をされたりし、痛みで目が覚めるなど本人が自覚できる場合もあります。

RBDは、高い頻度でパーキンソン病やレビー小体病、多系統萎縮症に合併することが知られていますが、それら中枢神経疾患の発症に先駆けて現れることもあるとわかり、注目されています。診断にはビデオ録画付きの終夜睡眠ポリグラフ検査（PSG）が必要で、合併しやすい睡眠時無呼吸も同時にチェックし、適切な治療を行うことが重要です。

ぜひ皆様も、患者さんと睡眠について一度お話してみたいはいかがでしょうか。



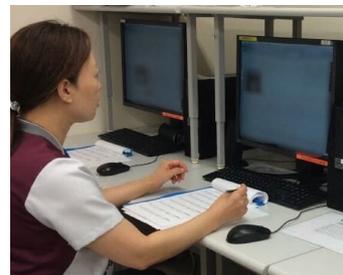
日本睡眠学会総合専門医
日本循環器学会認定循環器専門医
日本内科学会総合内科専門医

院長 柴田 理恵

終夜睡眠ポリグラフ検査で気を付けていること

レム睡眠行動障害（RBD）は、睡眠中に起こる異常行動であり、睡眠時随伴症群の一つです。レム睡眠期には筋緊張は睡眠時の中でも最も低下しており、通常は夢を見ている時にも手足は動かない状態です。しかし、RBDの患者さんはレム睡眠中に無意識のうちに大声で寝言や奇声を発したり、殴る蹴るといった暴力的な動作を行うことがあります。

その為、入院検査中は、患者さんの動きを確認するために事前にビデオの解像度や画面の大きさ、音声が届きとれる大きさに設定します。また、患者さん自身の怪我を防ぐために身の回りに物を置かないよう注意しています。典型的には異常行動後に速やかに覚醒し、夢の内容を離すことができると言われている為、検査中の脳波や画像で覚醒を確認後、検査室に入室し患者さんに夢の内容を確認し、異常行動と一致しているか確認をしています。



レム睡眠行動障害

レム睡眠行動障害

(REM Sleep Behavior Disorder: RBD)

RBDは、レム関連睡眠時随伴症の一つで、レム睡眠中に筋緊張が抑制されないために生じる、夢の内容に一致した異常行動です。多くは何かを攻撃される夢や追いかけられる夢をみて、寝言や叫び声を上げ、ときに殴る蹴るなど激しく動き、ベッドから転落するなどベッドパートナーや本人が受傷することもあります。

診断は、終夜睡眠ポリグラフ検査 (PSG) にて、レム睡眠期の行動と筋緊張消失を伴わないレム睡眠 (REM sleep Without Atonia : RWA) を確認します。

病因は、薬物中毒など急性例の他、主に50歳以降の中高齢者に発症する特発性/孤発性RBD (IRBD) と症候性RBDがあります。症候性RBDには、神経変性疾患 (α シヌクレインパチー)、ナルコレプシータイプ1、うつ病、脳幹部病変、自己免疫疾患、抗うつ薬などによるものがあり、また近年中高年のIRBDにおいて、嗅覚障害や便秘、軽度認知機能障害や軽微な運動症候がみられ、 α シヌクレインパチー発症の前駆症状として注目されています。

治療は内服薬で症状を緩和させ経過をみていきますが、筋緊張を緩和する薬を用いる場合、併存する睡眠呼吸障害についての治療も同時に行う必要があります。



レム睡眠行動障害 (RBD) への対策



1. 睡眠環境の整備

事故の危険防止措置・異常行動による傷害の防止

- 寝具をベッドからマットレスにする
(落ちて怪我をしないように)
- 寝ている周囲には危険なものを置かない
(投げたり、蹴飛ばしたりするおそれがある)
- 患者に怪我などの危険がある場合のみ起こす
その場合、急に大きな声で起こさず、離れた場所から音を出したり、優しく声をかける
(敵が襲ってきたと勘違いして、殴られたり、蹴飛ばされることがある)

2. 家族関係の悪化を防止

患者や家族に病気のことを説明し理解してもらう

- 本人の意思とは無関係で精神的障害ではないこと、治療可能であることを説明する

3. 発症の誘引のチェック

RBDの悪化を防ぐ

- ストレスの管理、睡眠時無呼吸症の併存
→ CPAP治療
- 過度の飲酒を避ける、服用薬剤に注意
(MAO阻害剤、三環系抗うつ剤、SSRI、カフェインなど)



患者さんと 地域の他医療機関を繋ぐ

9月3日は、「睡眠の日」です。睡眠の日に因んで広報誌を3月と9月に発行して参ります。おかげさまで、広報誌の発行も本誌で5号目となりました。

当院は睡眠のため、地域の診療所や病院など様々お悩みを診療するクリニックとして、今後もその機能を果たす方々と医療連携を推進し、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しております。

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ひ申し上げます。



睡眠医療部 事務長 運営部長

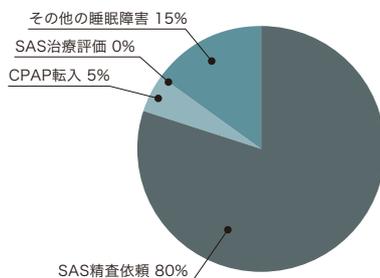
相葉 悟美

地域医療連携室だよりでは、睡眠時無呼吸症候群『入院検査からCPAP導入、患者様のお戻しの流れ』を掲載しております。

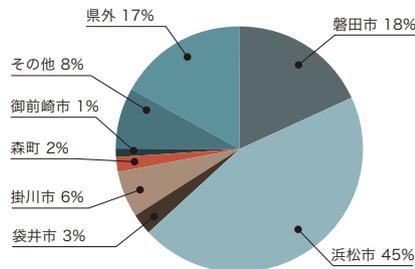


地域医療連携室だより

2024年上半期連携実績



ご紹介内容



ご紹介頂いた医療機関（地域別）

| | |
|-----------|-------|
| 初診患者数： | 332名 |
| 紹介患者数： | 107名 |
| 紹介率： | 32.2% |
| 医科連携医療機関： | 58施設 |
| 歯科連携医療機関： | 51施設 |
| 逆紹介患者数： | 211名 |
| 逆紹介率： | 63.6% |

当院のご紹介

- ベッド数：10床
- 全部屋：個室



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)

