

保健師だより

眠気の背後にある病気

「春眠暁を覚えず」……有名なこの言葉は、「春の夜は寝心地がよくて、朝が来たことに気付かず寝過ぎてしまう」という意味です。このような言葉にあるように、春は温暖な気候で、眠気に誘われやすい季節です。しかし、眠気の背後には病気が隠れている可能性があります。



こんな病気の可能性があります

①睡眠時無呼吸症候群

眠気が続く、体のだるさがある時は、睡眠時無呼吸症候群の可能性があります。睡眠時無呼吸症候群は、寝ている際に無呼吸が繰り返されるため、酸素不足になり、日中の眠気やだるさ、頭痛、集中力の低下や起床時の口の渇きなどの症状がみられます。

②うつ病

眠気が続く、何事にもやる気が出ない、疲れやすい、食欲がない、というような症状が1週間以上続く場合は、うつ病の可能性があります。

うつ病は、強いストレスが原因で、脳の機能が正常に働かなくなります。ストレスが高まると、危機から逃れようとする防衛反応から、日中に眠気を強く感じることがあります。一方で、夜は眠れなくなる場合があります。



③ナルコレプシー

ナルコレプシーは「過眠症」の一つです。しっかりと睡眠時間を取っているにもかかわらず、本来起きている時間帯に強い眠気が生じる病気です。

日中に起こる耐えられないほどの眠気や、気づかぬうちに寝てしまう(睡眠発作)症状があります。この症状は、食事中や会話中、運動中といった「普通は眠くならないだろう」と思われる時にも起こります。その他、興奮状態の時に、突然体の力が抜けて座り込んだり倒れたりする脱力発作が起こります。この2つの症状がある場合は、ナルコレプシーの可能性がります。

④甲状腺機能低下症

眠気ややる気の出ない症状に悩まされている場合、甲状腺機能低下症の可能性がります。主に40~50歳代の女性が発症することが多く、首元にある甲状腺で作られる甲状腺ホルモンが減ることで、身体的にも精神的にも元気がなくなります。また、顔や全身のむくみ、皮膚の乾燥など様々な症状が出てきます。

当てはまる症状があれば、早めの受診を

日中の生活や仕事に影響が出ている場合は、なるべく早く治療を行ったほうが改善が早く見られます。



- ①睡眠時無呼吸症候群 → 呼吸器内科
- ②うつ病 → 精神科・心療内科
- ③ナルコレプシー → 精神科
- ④甲状腺機能低下症 → 耳鼻咽喉科、内分泌科、一般内科

眠い時は

- ・日中に眠気がある場合は、30分以内の昼寝が有効です。ただし、2時間以上の昼寝は夜間の睡眠を妨げます。
- ・コーヒーや緑茶に含まれるカフェインには、眠気を覚ます効果があります。摂取後、個人差はありますが、だいたい1時間後に最も効果があり、眠気が軽減されるそうです。しかし、カフェインは体内にとどまっている時間が長く、摂取したカフェインの量が半分になるまでに約6時間かかるといわれています。そのため、夕方以降に摂取すると、なかなか寝付けなかったり、不安感やイライラが増幅することもあります。カフェイン摂取は、なるべく夕方までにしましょう。
- ・あくびは、脳に酸素を送ろうとする動きです。眠い時のあくびは我慢せず、積極的にしましょう。普段から、意識して深呼吸することを心がけてください。

●問い合わせ先 子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3127(内線226)

健康長寿のまちづくり

過活動膀胱について

過活動膀胱とは、膀胱の神経が過敏になることで、尿がたまっていないうちに意思とは関係なく膀胱が収縮してしまう状態をいいます。そのため尿がもれそうに感じたり、急に強い尿意をもよおすようになります。また、その状態が繰り返されるため、何度もトイレに行くようになります。しかし、このような症状は過活動膀胱に限られないため、他に原因となる疾患がないか確認する必要があります。



主な原因

- ・加齢、ストレス
- ・脳神経疾患
- ・脊髄の神経疾患
- ・尿路系疾患
- ・骨盤底筋群(骨盤や骨盤周辺の器官を支える筋肉)の衰え
- ・原因不明(突発性)

主な症状

- ・日中頻尿(日中8回以上尿意がありトイレに行く)
- ・夜間頻尿(夜間2回以上尿意がありトイレに行く)
- ・強い尿意を我慢できない、間に合わず尿がもれる

対処法

- ・アルコール、カフェイン、炭酸飲料など利尿作用のある飲料を避ける。
- ・標準体重を維持する。
- ・骨盤底筋群トレーニング(下腹部や肛門に力を入れる、緩めるを繰り返す)を行う。
- ・膀胱の筋肉トレーニング(尿意を感じたら下腹部に力を入れ、数分間我慢する)を行う。



過活動膀胱は年齢とともに増える病気で、加齢に伴う体の変化の一つとも考えられます。まずはかかりつけ医に相談し、必要に応じて専門医を紹介してもらうことをお勧めします。

認知症予防講演会を開催しました

3月16日に医療法人社団祥和会 大川病院 大川順司院長を講師にお招きし、認知症予防講演会を開催しました。当日は71名の方が参加され、認知症予防や治療について多くの方が関心を持っていることがわかりました。

参加された方からは、「予防の大切さや受診のタイミング、治療の実際など専門の医師からの話を聞くことができ、とても参考になった」、「もっと詳しく認知症について知りたいと感じた」といった感想をいただくことができました。町では、認知症になっても住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、認知症サポーター養成講座やオレンジカフェなどを開催しています。これからも認知症予防に関する普及啓発を行い、認知症の方に優しい町づくりを目指していきます。



●問い合わせ先 上毛町地域包括支援センター(げんきの杜内) TEL 84-7322

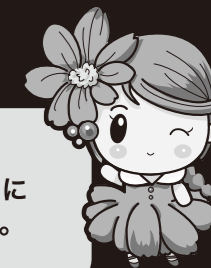
「上毛町プレミアム商品券」取扱店を募集します!

新たに加盟店登録を希望される事業者は、商工会にお問い合わせください。

5月20日(月)までにお申し込みいただくと、購入者に配布する商品券チラシに掲載することができます。

住民の皆さまへ

令和6年度プレミアム商品券事業の詳細につきましては、6月初旬にお知らせします。しばらくお待ちください。



●お申し込み・問い合わせ先 上毛町商工会 TEL 72-3195