

さわやかCPAP便



医療法人社団
大竹内科呼吸器科医院
H23年05月発行

第29号

3月11日の東日本大震災で犠牲になった方のご冥福と、一刻も早い復旧・復興をお祈りしております。

山形は実質的な被害があまりなかったように思いますが、これからいろいろな面で大きな影響を受けるかもしれません。ご自分の体が資本です。しっかりCPAPを使用し、十分な熟睡を得て健康な毎日をお過ごしください。

うつ病とSAS(睡眠時無呼吸症候群)は似ている！

この2つの病気は少なからず関係があるといわれています。比較すると様々な症状が似ています。

精神的な症状

気持ちが落ち込む・不安感
焦り・優柔不断
集中力がなくなる
意欲や行動力がなくなる
記憶力が悪くなる



身体的な症状

不眠または過眠・疲れやすい
倦怠感・めまい・動悸
どこかが痛い(頭痛・腰痛・
胃痛・関節痛・筋肉痛・肩こり・・・)
朝の調子が悪い・性欲減退
食欲増進・食欲減退



うつ病は生活や環境の変化などの**ストレス**で脳内の神経伝達物質のバランスが崩れることにより発症するといわれています。

ストレスは現代では切っても切れないものとなっています。



では、どうしてSAS患者に同じような症状があらわれるのでしょうか？

無呼吸による覚醒反応や中途覚醒で熟睡感が得られないための不眠によるストレス、または日中ずっと眠い過眠によるストレスがあります。また、だるさや疲れ、高血圧や頭痛なども毎日重なれば相当なストレスとなるでしょう。無呼吸により熟睡できないため脳がゆっくり休めず症状が進行してしまうともいわれています。このように、睡眠中の無呼吸が体に様々な影響を与えているのです。

不眠だからと処方された睡眠薬で無呼吸が悪化し無呼吸がひどくなる場合もあるため、注意が必要です。当院では原則的には処方しませんが、やむを得ない場合はCPAP使用を条件に呼吸に影響の少ない睡眠薬を処方しています。

本当のうつ病ではない可能性もありますが、長年蓄積されたストレスでうつ病とSASが混在している場合も考えられます。



CPAPを使用すれば十分な熟睡が得られ
脳が休めるため、うつ病が軽減もしくは
治癒することにつながります。

<CPAPについて>



余震による停電や計画停電の可能性があります。急に電気が復旧すると、家電製品はショートを起こしてしまうこともあるそうです。CPAPも例外ではありません。停電になった時にはコンセントを抜いておきましょう。もし停電復旧後にCPAPの調子がおかしくなった場合は、当院、もしくは業者に連絡してください。