



# 健康一口メモ

仙台市医師会  
広報委員  
内田 直樹

今回は、睡眠に関するいろいろな病気を紹介します

- 寝つきが悪い、夜中目が覚め眠れない、朝早く目が覚めてしまう  
よくある不眠症です。睡眠時間を5～6時間に制限し、寝床でテレビを見ない、カフェイン・アルコール、昼寝を避ける、昼運動する、寝室の時計を視野から外すなどの工夫をしてください。それでもだめなら、睡眠薬を頓服します。ただし、睡眠薬は継続的に服用しないようにしましょう。依存性や認知症の危険があります。
- 夜眠れず昼眠くなる  
概日リズム睡眠障害、いわゆる時差ボケと言われるものです。
- 寝ようとすると足に虫が這っているようでムズムズして眠れない  
ムズムズ脚症候群と言われます。貧血が原因のときもあります。
- いびきがうるさい、寝ているときに呼吸が止まっているといわれる  
睡眠時無呼吸症候群です。減量が必要です。
- 寝ているうちに、隣の妻を殴ってしまった  
レム睡眠障害です。数年以内にパーキンソン病や脳の変性性疾患を発症する

## 睡眠障害のあれこれ

場合がありますので、医療機関の受診をお勧めします。

○寝ているうちに冷蔵庫を開けて何か食べたようだ  
睡眠時摂食障害です。睡眠薬を服用中の人は、服用を中止してください。

○深夜によく嘔吐する  
周期性嘔吐症です。専門医を受診してください。

○大切な会議でも脱力して寝てしまうナルコレプシーです。これも専門医を受診してください。

○2週間ほど頭がボーッとしたり、その間ケーキをドカ食いしたり、彼女に迫ったりした。

周期性過眠症です。中学生以降に発症し30歳までに自然に治りますので、まずは専門医にご相談ください。

眠れないという症状にはまず、1つ目の不眠症のところで述べた睡眠衛生が必要ですので、すぐに薬に頼らないようにしましょう。そのほかで心当たりがある方は睡眠を専門とする医師や精神科医を受診するようにしてください。

「うちだクリニック／太白区長町」



# 仙台商工会議所パソコン教室

仙台商工会議所1階

## 受講生募集・無料説明会実施中!

スキルアップに

資格取得でパソコンのスキルがグンと上がった!



新入社員研修に

業務に必須のパソコンスキルが身についた!



趣味でも大活躍!

できることが増えると生活が楽しくなる!



### 安心の月謝制

★オリジナルテキスト無料  
★入会金無し

授業料 1回(50分) **1,000円** 【税込】

**会員特典**  
機器使用料無料

- ・教室維持費 1,200円(1ヶ月)
- ・機器使用料 200円(50分)(別途)

### 豊富な講座をご用意しております

- ワード ●エクセル ●パワーポイント ●アクセス
- 弥生会計 ●弥生給与 ●日商PC検定対策 ●CAD入門
- 日商ビジネス英語検定対策 ●日商簿記検定対策
- リテールマーケティング(販売士)検定対策
- 原価計算初級 ●はじめてのパソコン入門講座
- iPhone&iPad講座 ●インターネット
- ホームページ作成 ~など

**無料説明会**  
随時開催中!

時間帯>> ①10:00~ ②12:00~ ③16:00~ ④18:30~

上記時間帯でご都合がつかない方・ご質問がある方は下記までお願いします。

まずは  
お電話ください!



# 仙台商工会議所パソコン教室(仙台商工会議所1階)

TEL **022-302-7901**

【受付】月・木・土 9:00~18:00 【定休日】日・祝  
火・水・金 9:00~20:30

「pcci」で検索!

pcci 検索

商工会議所パソコン教室のホームページをご覧ください。