

3月 28日 木曜 **Eテレ** 午後1時40分～午後1時55分

すっきり解消！睡眠の悩み「不快！むずむず脚症候群」

眠ろうとしても「あし」の不快感で眠れない。ふくらはぎや「あし」のむずむず感。「あし」の中を虫がはうような、じっとしていられないほどの不快感。この状態、もしかすると「むずむず脚症候群」の可能性が。加齢とともに患者数は増え、男性よりも女性に多い。患者の4～6割には、眠っている間に脚がピクンと動いてしまう「周期性四肢運動障害」もあらわれ、脚が動くタイミングで脳が覚醒してしまうので、睡眠が浅い状態に。

シェアする  

3月 27日 水曜 **Eテレ** 午後8時30分～午後8時45分

万病のもと！糖尿病徹底対策「要注意！低血糖」

糖尿病では血糖値が低下する低血糖にも要注意！重症の低血糖では脳卒中や心筋梗塞など命に関わることも！？特に注意する必要があるのが高齢者で、血糖値の管理目標も新しくなった。その目標値を丁寧に解説。また、低血糖を起こさないようにするためには、自分の使っている薬を正しく理解することが重要。実は糖尿病の薬には低血糖を起こしやすいものがあるためだ。低血糖を防ぐための方策まで徹底して解説する。

シェアする  

3月 27日 水曜 **Eテレ** 午後1時40分～午後1時55分

すっきり解消！睡眠の悩み「あなたも予備群？睡眠時無呼吸症候群」

睡眠中に呼吸停止を繰り返す「睡眠時無呼吸症候群」。眠っている時の症状であるため、自分では分かりにくい。日中の強い眠気の原因となり、判断力や集中力の低下を招くだけではなく、運転中に事故を招く危険性が高くなる。重症になると、高血圧や脳卒中、糖尿病などの危険も高まる。治療に効果的なのが、睡眠時のマウスピース装着、鼻から空気を送り込むCPAPという装置などがある。スタジオで実物を紹介する。

シェアする  