



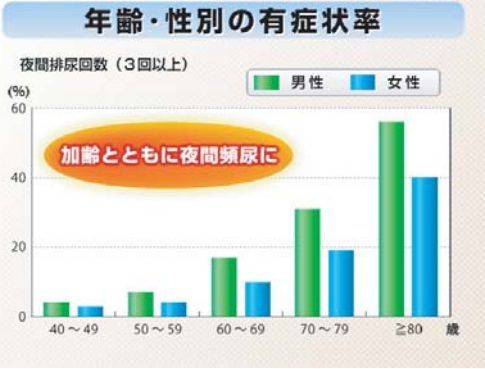
快眠CPAPers通信

夜間頻尿

夜間頻尿の定義：睡眠中、1回以上排尿のために目が覚める状態
* 飲酒やカフェインや水分を多く取ったりした日は除く

毎晩2回以上、排尿のために目が覚めるようであれば要注意！！

●今までは男性の前立腺肥大症に特徴的な初期症状として知られていましたが、最近では男女を問わず高齢者になるほど増えてくると報告されています。夜間頻尿を放置していると、夜間の不眠から昼間の眠気を引き起こし、日常生活に支障を来す場合もあります。



ぐっすり眠れていますか?~夜間頻尿~
<http://www.hinnyou.jp/yakan/read.html>

症状

- ・夜中の尿意
- ・眠りが浅い
- ・日中の眠気



夜間頻尿の原因

●夜間多尿

- ・心臓や腎臓の機能の低下
- ・抗利尿ホルモンの分泌量の低下
- ・過剰な水分摂取
- ・高血圧や心臓病などの薬の影響

●機能的膀胱容量の低下

- ・前立腺肥大症
- ・神経因性膀胱
- ・過活動膀胱
- ・間質性膀胱炎

●睡眠障害

- ・特に高齢者は眠りが浅く、ちょっとしたことで目を覚ましてしまいます。
- ・睡眠障害にはうつ病や不眠症などの精神的な病気以外に、睡眠時無呼吸症候群や、むずむず足症候群等の多くの病気が関連している可能性がある。

治療

- ・飲酒指導
- ・薬物治療
 - 高血圧治療
 - 過活動膀胱治療
 - 前立腺肥大症
- ・睡眠障害対策

★アルコールやカフェインなど利尿効果の高い飲み物を大量に摂取すれば、尿量も増え夜中に尿意を感じるのも仕方ありません。

★原因がわからない、日頃から気を付けているのに夜間頻尿だという人は薬が原因かもしれないので、医師に相談してみるといいでしょう。

夜間頻尿は脳の機能低下なども要因となる場合があります。何か病気が隠れている場合もありますので、早めに受診してしっかり診てもらおうようにしましょう。

冷たい風の吹き付ける日が続いています。インフルエンザも流行っているようです。一番の予防は、やはり基本のうがい・手洗いです。そして、しっかりと睡眠をとることも重要ですよ！予防を怠らず、自分と家族を守りましょう！

さて、今回は、良い睡眠の妨げとなる、夜間頻尿のお話と、先月もお知らせしました、市民公開講座の詳しい申し込み方法が決まりましたので、載せておきます。ご興味のある方は、無料ですので、ぜひご参加くださいね！

【市民公開講座のお知らせ】

「いびきとメタボ・ダイエット」

日時：2011年3月6日(日) 15:00~17:00
場所：北九州芸術劇場 中劇場 (リバーウォーク北九州)

プログラム

1. いびきと無呼吸? (20分)
有吉祐睡眠クリニック 有吉祐
2. 無呼吸とメタボの治療 (20分)
霧ヶ丘つだ病院 津田徹
3. 本人、気づかず。SAS 啓発 (15分)
4. やせるためにはどうするか (20分)
霧ヶ丘つだ病院 栄養士 宗まりこ
5. やせるための心得 (20分)
有吉祐睡眠クリニック 臨床心理士 吉村孝之
6. みんなで考えよう (20分)
~質問回答コーナー~



参加費 無料 (600名様 先着順)

申込方法

FAX 申込書 (検査科でお渡しします) に必要事項を記入し、記載の FAX 番号あてに送信いただくか、下記連絡先に直接お申し込み下さい。

- 電話：0120-888-465 (月~金 9時~18時受付)
- FAX：0120-456-567 (終日受付)
- メール：ibiki-metabo@nttact.co.jp (終日受付)

スギ花粉の季節になりました。

今年は去年の猛暑の影響で、全国的に花粉の飛散量が増えるようです。

花粉症の症状があると CPAP も使えない日が増えて来ますね...。CPAP のフィルターを花粉防止用のフィルターに交換することで、楽になることもありますので、スタッフ又は各業者さんにお問い合わせください。当院でもお薬 (症状を和らげる点鼻薬、内服薬) の処方がありますので、症状のツライ方はご相談ください。



花粉用フィルター

★歯科外来のお知らせ★

●無呼吸治療用のマウスピース作成専用の歯科外来です。
★マウスピースとは・・・下あごを前方に出すことにより気道を確保し、いびきや無呼吸の発生を防ぐものです。

こんな人におすすめ!

- 無呼吸の程度が軽症の人
- 肥満の程度が低い人
- 横向きになると無呼吸にならない人
- REM睡眠のときにだけ無呼吸になる人
- 旅行や出張用にしたい人

おすすめできない人

- ◆鼻づまりのある人
- ◆重度の歯周病がある人
- ◆歯の本数が少ない人
- ◆あごの関節に痛みや障害がある人

★人によっては気になって使いづらかったり、効果が出にくかったりする場合もあります。まずは、一度、先生の診察を受けてみてください。
★予約診療となります。診察日はスタッフにご確認ください。

<診察1回目>
診断・型取り

↓

<診察2回目>
マウスピースお渡し

費用・・・約1万円
(三割負担の場合)

・診察内容や診察回数により、負担費用が変わることもありますので、ご了承ください。

！！病院からのお願い！！

- 土曜日や20日以降は大変込み合い、普段の倍以上の時間お待たせしています。15日までの受診をお願いします。
- 水曜日の午前中は休診になります。受付も会計もできませんので、ご注意ください。
- 毎月、保険証の提出をしてください。

★検査室直通電話 093-921-0493

- 月末に来院がない方には、来院予定の確認のため、機器メーカーや病院より連絡をする場合もありますので、ご了承下さい。
- 他院へ入院の予定がある方は、CPAP管理上、早目にご連絡ください。当月、当院に受診できない場合は、CPAP費用の支払いは、入院先の病院で発生します。