



# 快眠 CPAPers 通信



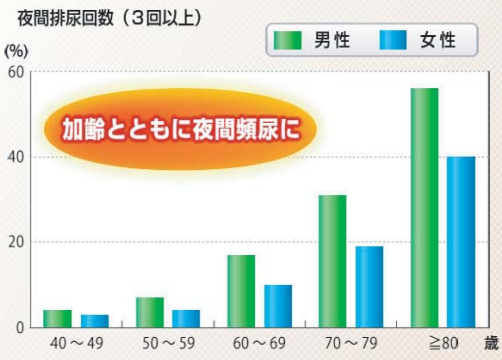
霧ヶ丘つだ病院 検査科

## ぐっすり眠れていますか？～夜間頻尿と睡眠障害～ 毎晩2回以上、排尿のために目が覚める場合要注意！！

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摂ったりした日は除く



### 年齢・性別の有症状率



### 症状

- ・夜中の尿意
- ・眠りが浅い
- ・日中の眠気など



### 検査

- ・検尿 (尿路感染症確認)
- ・採血 (前立腺特異抗原確認)
- ・残尿検査 (排尿後の膀胱内尿量)

### 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 (尿を抑えるホルモン減少)
- ・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。

まだ時折寒い日もありますが、道端には色とりどりの草花も咲き始め、春を実感させてくれます。ぽかぽか陽気は、眠気を誘いますが、体内・睡眠リズムを整え、しっかりとCPAPを使用して快眠しましょう。

### 治療

- ・飲水指導 (水分量調整)、飲酒指導  
就寝前の水分摂取は夜間頻尿の原因になります。
- ・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
- \* 原因を見極め、必要な治療を行う必要があります。



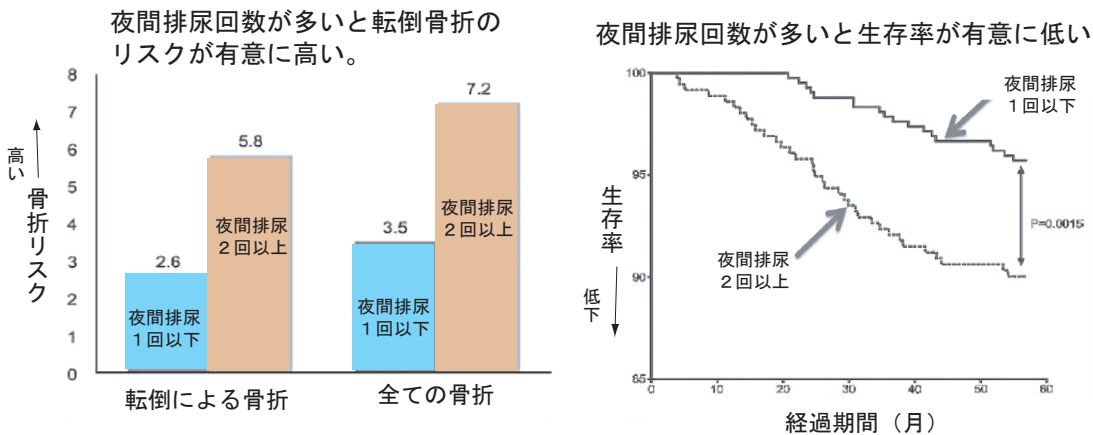
●今までは男性の前立腺肥大症に特徴的な初期症状としていられていましたが、最近では男女を問わず高齢者になるほど増えてくると報告されています。夜間頻尿を放置していると、夜間の不眠から昼間の眠気を引き起こし、日常生活に支障を来す場合があります。

### 夜間頻尿を有する高齢者は特に注意！！

特に高齢者は、単にトイレにおきてしまうばかりか、暗い中トイレに行く回数が増えることは、転倒による怪我や骨折等の危険が増えます。寝たきりのきっかけの原因になる可能性があります。



### 高齢者における夜間頻尿と死亡率、骨折発生との関連 -大規模疫学調査からの検討-



Nakagawa H, Niu K, Hozawa A et al: J Urology 184:1413-1418, 2010

夜間頻尿のために覚醒するので、熟睡できず快眠を妨げます。年齢問わず、熟睡感がない、日中眠い人は、夜間の尿意も見直しましょう！

良い睡眠が夜間頻尿の治療にも繋がります。

### 健康づくりのための睡眠指針 ～睡眠12箇条～

厚生労働省

1. 良い睡眠で、からだも心も健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、健康づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時間は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

## ！！病院からのお知らせ＆お願い！！

TEL 検査室直通 093-921-0493 (診療時間内)

- 土曜日や20日以降は大変混み合い、1時間以上お待たせすることが多くなっています。15日までの受診をお勧めします。★お勧め★1～3週目の平日の午後(水曜以外)
- 水曜日の午前中は休診です。受付も会計もできませんのでご注意ください。
- 来院毎に保険証の確認が必要です。会計時にご提出ください。
- 受診月に来院のない方は、月末に確認の為、機器メーカーや病院より連絡をする場合がありますので、ご了承ください。

### <CPAP 定期受診に関するお知らせ：当院管理患者>

H.28年度の診療報酬改定にて、CPAP受診間隔が緩和され、まとめて支払いが可能になります。これに伴い、当院では医学的管理の観点から毎月受診を推奨しますが、一定条件を満たす方は受診間隔の延長が可能です。(条件：高い使用頻度、症状改善、合併症無、非肥満者、非喫煙者など)  
\*希望される方は、申請書に記載の上、診察で承諾を得る必要があります。  
(毎回診察は必要ですので、診察時に次回の診察予約を取られる事をお勧めします)

★他院への入院、転勤等により転院の希望がある方は、管理上 早目にご連絡をお願いします。★他院入院時のCPAP費用の支払いは、入院先の病院で発生します。