

さわやかCPAP便



第19号

医療法人

大竹内科呼吸器科医院

R1年11月発行

だんだん寒くなってきました。朝晩の気温差が激しくなっています。体調を崩さないようにCPAPを使用し、質の良い睡眠をとみましょう。また風邪やインフルエンザの予防として、手洗い、マスクなどを着用し、予防しましょう。

今回は夜間頻尿について話したいと思います。

皆さんはトイレに何回起きますか？CPAP治療前はどうかだったでしょうか？何度もトイレに起きていたと言う方も多かったのではないのでしょうか？トイレに行く回数は診断検査と効果判定検査を比較すると減少している方が多いようです。

夜間頻尿とは

夜間に排尿のために1回以上起き、**生活に支障**をきたしている状態をいいます。睡眠時無呼吸症候群の方は夜間頻尿が認められています。夜間頻尿と無呼吸症候群と関係していると聞くと不思議に思われる方もいると思います。



原因は

加齢、多尿（夜間の尿量が多い）、膀胱容量の減少、無呼吸症候群などが考えられています。

- **夜間多尿**—脳下垂体から抗利尿ホルモンが睡眠中に分泌されて、夜間の尿量を調節しますが、加齢に伴い分泌が悪くなり夜間の尿量が増えます。
- **膀胱蓄尿の障害**—加齢により膀胱周囲の筋肉の減少や神経伝達も劣化し、蓄尿機能が低下します。膀胱容量が減ります。
男性・・・前立腺肥大症など 女性・・・過活動膀胱など
- **無呼吸症候群**—眠っている間はリラックスの神経である副交感神経が働くため、尿意が感じにくく、膀胱にたくさんの尿をためることができます。しかし、無呼吸状態で血液中の酸素が低下し、血圧や心拍数の上昇を招くことで交感神経が働き、膀胱が収縮しやすく、尿意を感じやすくなります。そのため無呼吸症候群の方は夜間頻尿の症状が出やすくなります。

CPAP 治療前

無呼吸→心臓に負担→循環血液量を減らそうとして利尿ホルモンがでる→夜間頻尿

CPAP 治療後

無呼吸が減少→心臓の負担が減少→利尿ホルモンが減少→夜間尿が減る

CPAP は 4 時間以上使用するように心がければ、夜間頻尿だけではなくいろいろな症状が改善されているはずですよ。

CPAP を使用しても改善されない方は「尿が近い」と軽く考えず、背景にある病気を早期に改善することが大切です。泌尿器科を受診したほうが良いかもしれません。

次はこれからの時期、山形の冬は寒く、CPAP を使用するにあたり、何かと辛い季節でもあります。

これらの症状が現れたら

マスク・ホース内の結露の水滴で目が覚める。音がする。

冷たい風で鼻水がでる。鼻がつまる。

乾燥して鼻が痛い。

風が冷たい。

喉が痛い。

このような現象でお困りの方はスタッフに相談してください。

CPAP に加湿器を取り付けることができます。加温加湿器で、あたたかく湿った空気で冷たい風や鼻、喉の痛みを和らげます。



●加温加湿器が必要な方は申し出てください。

※その場合、CPAP 一式をご持参ください。在庫がない場合は業者がご自宅まで伺い設置、説明をします。

●加湿器をもう既に設置されている方で設定方法を確認したい方は CPAP を一式をご持参ください。

年末年始休み

12/29(日)~1/3(金)です

月末・年末は混み合うことが予想されます。

できるだけ月初めの受診をお願いします。



12 月は忘年会や飲み会シーズンです。

お酒を飲み過ぎないように注意し、

体重増加を抑えましょう。

