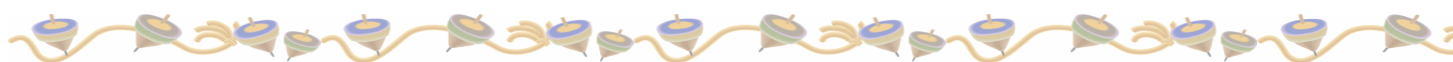




あけまして  
おめでとう  
ございます

2025

当院は今年で開院 20 年目に突入します。開院当初から睡眠時無呼吸症候群の普及のため尽力してきました。現在では県内で広く認知され、医療機関やお知り合いの方などに大変多くご紹介いただいております。現時点での CPAP の患者様は 1200 名を超え、その他、近医へ転院された方も数多くいらっしゃいます。長く継続されている方では使用歴約 20 年になります。今後も皆さまが快適な CPAP 生活が送れますように。本年もよろしくお願いいたします。



## 院長より新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。

大竹内科呼吸器科医院も開業 20 年目を迎えることとなりました。

新型コロナ感染が始まり、診察室の混雑を回避するため、皆様には遠隔管理による 2 か月に 1 回の受診をお願いしてまいりましたが、おおむね移行が終了し、来院数は以前の半分くらいになりました。午前中は相変わらず予約が取りにくい状態となっておりますが、午後 2 時から 4 時頃までは比較的余裕がありますのでよろしければその時間帯にお越しください。

PSG 検査は現在 3 か月先まで予約が取れない状態となっております。ご迷惑をかけますがご理解のほどよろしくお願いいたします。

当院の強みは 20 年の間蓄積した CPAP 管理についてのノウハウにあるかと思えます。

今後も受診時に必ず CPAP 内のデータは見させていただき、できる限りのアドバイスを行ってまいります。

今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

院長

大竹 和久

## 夜間頻尿について

寒くなると体が冷えてトイレに行く回数が増えますが、睡眠中はどうでしょうか？

皆さんはトイレに何回起きますか？通常、夜間睡眠中はトイレに起きることはありませんが、睡眠時無呼吸症候群などが原因でトイレに起きる回数が増える場合があります。CPAP を治療前と治療後で変化はありませんか？CPAP 治療をすると夜間のトイレの回数が減ったという方が多いようです。

### 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症状として夜間頻尿があります。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 1 日 4 時間以上使用することが推奨されています。CPAP を使用することで夜間頻尿だけではなくいろいろな症状が改善されるはずです。

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、他の病気を合併している可能性がありますので、泌尿器科を受診したほうが良いかもしれません。

#### 休診のお知らせ

3月18日（火）午後 から 3月23日（土）は **休診** となります。

【 NEW 】ホームページが新しくなりました

<https://www.otakeclinic.jp/index.html>