

# さわやかCPAP便



医療法人社団  
大竹内科呼吸器科医院  
H25年9月発行

まだまだ暑い日が続きますが、まもなく涼しくなって寝やすい季節になります。秋の夜長をCPAPを使用し、ぐっすり眠りましょう。開口があると十分な睡眠がとれず、夜中のトイレの回数が増え、睡眠不足となります。また、息苦しさでマスクを外してしまう原因になります。

今回は

## 夜間頻尿について

眠りについたあとトイレに **1回以上起き**、日常生活に支障をきたしている状態をいいます。みなさんは夜中トイレに何回起きますか？1回？2回？それともまったく朝まで起きない？では、CPAP治療を始める前はどうかだったでしょうか？何度もトイレに起きていませんでしたか？PSG検査の様子をみていると、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**如実に減少**している方が多いです。



## 夜間頻尿の原因

代表的なものとして 男性・・・前立腺肥大症 睡眠時無呼吸症候群  
女性・・・過活動膀胱 睡眠時無呼吸症候群

**睡眠時無呼吸症候群**が男女ともに夜間頻尿の原因となっています。

男女ともに**加齢**に伴い夜間頻尿の割合は増加します。加齢により、心臓や腎臓の機能が落ちてくると活動量の低い夜間に多量の尿を作ってしまう。また、夜間の尿量を調節している**抗利尿ホルモン**の分泌が低下してくる場合や効力が発揮されない場合も原因となります。**過剰な水分摂取**も関係しています。飲料だけではなく、食物にも多く含まれていますので、自分が思っている以上に水分を取っている可能性があります。膀胱の病気などで膀胱に尿をためておけない場合や高血圧・心臓病の薬も夜間頻尿の原因となる場合があります。

## 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を毎日使用しているのに夜間頻尿の方は、**開口**が原因と考えられます。しっかり**紙テープ**や**あごのバンド**で口を閉じてCPAPを使用しましょう。それでも夜間頻尿が治らない方は泌尿器科に相談してください。

また、睡眠薬を使用しても途中で目が覚めてしまう方も夜間頻尿の可能性もあります。睡眠薬の効いている状態でトイレに行くことは、転倒による怪我や骨折の原因となる場合もあります。気をつけましょう。