

2014

Vol.015

むらいクリニック通信

Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic

立秋を迎えるとは言え、残暑厳しい日が続いています。夏バテしていませんか？
眠れないと体力回復も出来ません。少しでも快適に眠るために工夫してみましょう。
アイスノンを首に当てて、頭にいく血液を冷やすことによって汗をかきにくくさせ、
マスク内の蒸れを防ぐことにつながります。試してみてください！



CPAPを使用しても眠い！睡眠時間はしっかり確保しているのに、眠った感じがしない。
疲れが取れない。夜中に何度も起きてしまう。
睡眠障害は無呼吸症候群以外にも100近く存在します。
CPAPを使用することで他の睡眠障害が浮き彫りになってくる場合があります。

「夜間頻尿」

夜間、排尿のために起きなければならない事を夜間頻尿といいます。

夜間頻尿は日常生活に支障をきたす症状です。健全な日常生活を営む上で、十分な睡眠をとることは大事なことです。

40歳以上の男女で約4500万人が夜間に1回以上排尿のために起きる夜間頻尿の症状を有し、加齢とともに頻度が高くなります。

夜間頻尿は前立腺肥大症が原因の男性の病気だと思っていらっしゃるかたが多いようですが、女性の患者さんも多く、男女差はほとんどありません。

夜間頻尿は、慢性的な睡眠不足を引き起こします。

また、単におしっこで夜起きてしまうばかりではなく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の危険が増えます。

夜間頻尿の原因はいろいろありますが、主な原因は夜間多尿と機能的膀胱容量の減少、そして睡眠障害に分けられます。いずれも年齢とともに悪化します。

無呼吸症候群やむずむず脚症候群などの睡眠障害があることで、睡眠の分断化が起こります。睡眠が分断されることによって抗利尿ホルモンの分泌が阻害されます。夜間の抗利尿ホルモンの分泌は、昼間に比べ、夜間睡眠中の方が膀胱に多くの尿をためておくことが出来き、睡眠を優先させる働きがあります。トイレに行きたくて目が覚めるのか、目が覚めたからトイレに行くのか。

十分な睡眠を確保していきましょう！

夜間多尿の原因

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

◆◆◆◆クリニックよりのお祝い◆◆◆◆

泊りの検査を予約された方は、特別な事情を除いてはキャンセルをお控え下さい。
キャンセルされる場合は、早めの連絡をお願いします。

CPAP使用の患者さんは土曜日や20日以降の受診は大変込み合い、待ち時間が長くなります。
CPAPの使用状況に関係なく**月1回受診**してください。

月末に来院のない方は受診予定の確認のため、当院もしくは機器メーカーより連絡をする場合がありますので御了承ください。

耳鼻咽喉科・アレルギー科
いびき・無呼吸検査治療室

〒503-0836
岐阜県大垣市大井2-44-2

むらいクリニック



予約QR