

## 夜中に何度もトイレ… 実は“無呼吸”が原因かも？

しっかり無呼吸を治療して夜の目覚めを減らし、快適な睡眠を手に入れよう！

### 夜間頻尿とは

夜中寝ている時に、1回以上トイレに行くために目が覚めて、日常生活に支障をきたした状態を夜間頻尿といいます。

#### 主な原因

夜間頻尿の原因はたくさんあり、人それぞれ原因が異なります。  
患者さんによっては複数の要因が重なることもあります。

- ① 夜間多尿（夜に尿が作られ過ぎている）**
  - ・加齢により抗利尿ホルモン（夜に尿を減らすホルン）の分泌が減る
  - ・心臓や腎臓の働きが低下している
- ② 膀胱にあまり尿をためられない**
  - ・過活動膀胱や前立腺肥大症（男性）、膀胱炎など
- ③ 睡眠障害**
  - ・不眠症やストレス、睡眠リズムの乱れ、夜中の寒さ等眠りが浅く、目が覚めてしまった時についてトイレに行くという状態
- ④ 肥満・糖尿病**
  - ・内臓脂肪が膀胱や尿道の周りにも多くなり、尿の流れが圧迫される
  - ・糖尿病で血糖値が高くなると、体内で濃くなった血液を薄めようとするため、水分の摂取量が増え、排尿回数も増える

### 睡眠時無呼吸症候群と夜間頻尿

睡眠時無呼吸症候群は眠っている間に呼吸が止まる・浅くなることを何度も繰り返す病気です。そのたびに体は「酸素が足りない！」と感じ、脳が覚醒反応を起こします。

#### 睡眠時無呼吸症候群と夜間頻尿のメカニズム

#### CPAP治療で夜間頻尿が改善!?

CPAP治療により、体内の酸素状態が改善します。

- 心臓への負担 → 軽減する
- 利尿ホルモンの分泌 → 正常化
- 夜間の尿生成 → 減少する

睡眠の質が向上する  
↓  
トイレの回数が減る！

#### CPAP＋αの夜間頻尿対策

- ・寝る2～3時間前からは水分を控える（特にコーヒー、お酒、お茶）
- ・塩分を減らす（喉が渇き、水分の摂取量が多くなります）
- ・冷え対策（湯たんぽ、電気毛布等）

それでも解決しない場合は…高血圧や糖尿病、心臓病、腎臓病、前立腺肥大症（男性）なども夜間頻尿の原因となりますので医師にご相談ください。

朝晩の冷え込みが強くなり、寒さが身に染みる季節になりました。「夜間何度も目が覚めて、眠れない」「朝のだるさが残る」そんな悩みを感じていませんか？  
寒さは夜のトイレの回数が増える原因になりますが、睡眠時無呼吸症候群も関係があります。しっかりと対策をして冬の夜にも負けないあなたかな睡眠を守りましょう！

### 冬のCPAP対策【ポイント3選】

寒くなるとCPAPから送風される空気も乾燥したり、冷たくなってしまいます。口が乾いたり、鼻が痛くなったりなどの不具合がないように対策が必要です。

- 乾燥対策！！**

◎加湿器を使おう！

CPAPには専用の加湿器を設置出来ます。  
鼻に入る風の湿度を高めるため

  - ・鼻や口、喉の乾燥を防ぐ
  - ・鼻詰まりを緩和するなどの効果があります。

\* お部屋自体を加湿するのも効果的です！
- 結露対策！！**

◎ホースを温めよう！

CPAP専用の加温できるチューブがあります。冬場はホースが冷やされて、中で結露が発生することがあります。

それでも結露が出る…という方はホースに断熱材を巻いたり、布団の間にホースを通すことで結露が緩和されます。

### パパッと簡単朝ごはん 朝一杯のお味噌汁を！

#### ★味噌の栄養・効用

味噌は大豆、麹（米、麦など）、塩で作られています。  
大豆が主成分なので、たんぱく質、レシチン、食物繊維、ビタミンE、イソフラボンが豊富！

朝食にたんぱく質を摂ると、日中にセロトニン（ストレスの緩和に関与）が生成され、入眠時にメラトニンが生成され睡眠の質が上がります。

- ① 更年期症状の緩和
- ② 動脈硬化予防
- ③ 整腸作用（腸内環境改善）→ 減量に繋がります
- ④ 睡眠の質を改善

※味噌の種類で塩分が変わります。  
減塩が必要な方は、分量を減らしましょう  
目安：一日大さじ1杯（塩分1.2～2.0g）

#### ★味噌の活用方法

豆乳を利用して簡単！栄養たっぷり！お味噌汁

<材料>  
インスタント味噌汁：1人前  
豆乳：150ml

<作り方>  
① 豆乳を耐熱容器に入れ、電子レンジで温める  
② インスタント味噌汁を入れ、混ぜる。

☆ポイント☆

- ・豆乳を利用することでたんぱく質やミネラルの補充ができます！
- ・具沢山タイプの味噌汁であれば、より栄養価がUPします！

〈栄養指導料〉（初回） 780円【Inbody測定・食事調査・食生活相談】  
3割負担の場合（2回目以降） 600円【初回の結果より個々にあった相談、指導】

管理栄養士が個々の最適な栄養指導を実施します。＊指導時間は30分程度です  
お気軽にお声がけください。

### ～年末年始の外来診療日 及び 休診日～

12/29（月）	12/30（火）～1/4（日）	1/5（月）
午前中のみ	休診	通常通り

### ～CPAP費用・通院の負担軽減のススメ～

一定の条件を満たした方は 受診の間隔を最大3ヶ月まで延長できます。

3割負担の方の場合：年4回の受診 年間約5,500円安くなります！

スタッフにお声がけください！

皆様へご登録をお願いしています。

### 病院情報など各種案内を配信（LINE）します！

主な配信内容

- ・休診案内（急な休診・年末年始・GW・お盆休み）
- ・CPAP・睡眠時無呼吸関連
- ・当月の未来院通知（受診忘れ防止）
- ・臨時：当院の感染対応など

こちらから↓

### LINE登録方法

1. LINEアプリを開く
2. 「ホーム」をタップする
3. 「友だち追加」マークをタップする
4. 「QRコード」をタップする
5. 「追加」をタップする

\* 「トーク」にてお名前を入力送信してください

●LINEにはない情報も配信しています●  
こちら登録をお願いします！

●他院への入院、転勤により転院の希望がある方は、早めにご連絡をお願いします。TEL検査室直通 093-921-0493（診療時間内）