

The Good Sleep Archives (30)

夜間排尿3回以上は心不全？

第43回日本睡眠学会シンポジウム

連日熱帯夜が続きます
が、脱水にならないよう
水分の補充は十分でしょ
うか？

昼間に摂取した余分な
水分は体液として下肢に
溜まりますが、睡眠姿勢
では体液が上半身に移動
(セントラルシフト) し
て、肺や心臓に集まつ
しまいます。心臓が元気
でどんどん血液を送り出
すことができる人なら問
題はないのですが、不整
脈や弁膜症などなんらか
の心機能異常があつて代
償によって心臓の機能が
保たれている人(代償性
慢性心不全)は、睡眠姿

勢によってむくみが来た
り呼吸苦で上半身を起こ
して呼吸（起坐呼吸）し
なければならなくなるこ
とがあります。これを代
償性慢性心不全の急性増
悪といいます。C P A P
の使用中には胸腔内に及
ぶ空気圧にてさらに心機
能の悪化が助長されるま
す。そんなことはないと
いう学者の反論もあります
したが、I C S D 3（睡
眠障害国際分類第3版）
に記載されました。さて
今回の日本睡眠学会のシ
ンポジウムで、安佐市民
病院と自治医大の循環器
内科が2785名を対象

に研究した結果、夜間の睡眠時の高血圧と心臓への負担増加により夜間の排尿回数が増加し、これが心不全急性増悪のリスクであると報告しました。利尿薬服用者もいるので、そのような患者の単回の排尿は問題ではなく、心不全発症のリスクとなるのは一晩に3回以上の排尿とのことです。

本編集後記
従来の健康保険証が廃止され、マイナ保険証に移行します。この移行に対し、一部の政党やマスコミは反対していますが、彼らの反対理由はシステムの不備など、些細な点に過ぎません。

従来の健康保険証が廃止
され、マイナ保険証に移行します。この移行に対し、一部の政党やマスコミは反対していますが、彼らの反対理由はシステムの不備など、些細な点に過ぎません。

今月の気になる医療ニュース

- 4840 セマグリチドでHFrEFの心不全リスクが低下
4841 学校に行けない！不登校の裏に隠れた背景情報を探れ
4842 痛み診療の基礎としての急性痛への対処法
4843 「認知症患者・家族・医療者も笑顔」の診療実践
4844 1型糖尿病に週1回insulin efsitora alfaがデグルデクに非劣性
4845 産前うつによる早産リスク軽減にカウンセリングが有効
4846 乳がんの放射線療法、寡分割照射のメリットが大きいか
4847 非ひらん性胃食道逆流症（NERD）
4850 リリカとタリージェの併用は保険で認められるか
4851 がん性悪液質、フレイル・サルコペニアの位置付け
4852 脳卒中後72時間以内の抗血小板薬2剤併用
4853 アルツハイマー型認知症患者に適した抗うつ薬9種を明らかに
4854 笑いエクササイズでドライアイ緩和、人工涙液に非劣性
4855 2つの標的を同時に攻撃する抗菌薬、薬剤耐性菌との闘いに有望
4856 重度低酸素血症 1日24時間と1日15時間の在宅酸素の比較
4858 「最広域のカルバペネム系でダメならもう仕方ない」という勘違い
4860 閉経後骨粗しょう症の時間治療
4861 アルツハイマー病の新たな血液検査、診断精度は専門医を上回る
4862 高血糖があるとLong COVIDからの回復が遅れる
4863 70歳代男性「意識障害、舌が青い！」
4864 薬物乱用頭痛伴う片頭痛にエレヌマブが有効
4865 ジャンクフードの摂取は精神的な問題に影響するか？
4866 GLP-1薬はCOPDの症状を改善するか？
4867 全粒穀物摂取のCKD患者、精製穀物摂取に比べ転帰良
4868 キューピーと広大、アリギー低敏感患者の創生確忍
4869 重度の慢性便秘症と両側鼠径ヘルニアで結腸が破裂、死亡
4870 元プロアマフト選手3割に慢性外傷性脳症の自覚
4871 医療ケアにおける有害事象は世界的に増加
4872 肺炎の診断は不確実！ 初診時と退院時一致は40%のみ
4873 妊娠前に肥厚外科手術で早産・在胎不当過小が増加
4874 小児のメンタルヘルス改善にゲーム化した治療が有効
4875 60歳代男性「呂律が回らない」
4876 電場利用の心房細動治療機を発売
4878 AFの脳卒中2次予防に抗凝固療法と左心耳閉鎖術併用が有望
4879 「風邪に抗菌薬処方」と関連する診療所の特性を明らかに
4880 サプリメントによる血球減少
4881 認知症リスクを高める14の修正可能なリスク因子とは？
4882 肺炎の診断の半数以上は後に変更される

本紙のホームページが大きく変わりました。

<http://sleptwell.jp/>

- ① 睡眠障害自動診断（その場で結果ができます）
 - ② 本紙のバックナンバー（第1号から全号）
 - ③ コミック『いびき症三兄弟』（全巻）
 - ④ 好評いただいたトピックス集
 - ⑤ 睡眠に関する目より情報や豆知識



こばやし内科
八千代市医療センター 医科本部
内科・歯科
小林義昭
河野正己
中央区紫竹山16
025-246-5600

こうの歯科
八戸市医師会センター 健康本部
歯科・口腔外科
河野美砂子
河野 茜
中央区西堀通5
025-226-6050

古町心療クリニック
やまと医療グループ
心療内科・精神科
村竹辰之
中央区西堀前6
025-224-7771