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、肺や心臓に集まってしまいます。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っ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。

ＣＰＡＰ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したが、ＩＣＳＤ３（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。簡単な目安ですので、どうぞご利用ください。

「暑い夏には水分塩分の補給は大切。でも過ぎたるは及ばざるがごとしとお考え下さい」

「しょっぺ店の楽しみ方 その十一　居酒屋 古里 篇」

支援会会長　須田和行

今回も古町界隈のしょっぺ店のご紹介です。店名は正統派を感じさせる「居酒屋古里」さん。古町５番町で道路に面した入口には地場産品応援の店のシンボル緑提灯と地酒の看板、そして真っ赤な暖簾がいい雰囲気を醸し出してます。

店内は木造の年季が入ったどこか懐かしい感じで、カウンター、自在鉤がぶら下がった囲炉裏風の半個室テーブル席、２階の宴会場まで結構な広さです。メニューを眺めると定番の他に季節のおすすめ品も多数。まずは生ビールを注文し、２品付いたお通しをつまみながら品定め。夏の新潟らしく枝豆、ヘルシーにワカメと菊の酢の物、そして鰹のたたきをチョイス。カウンターの上には地酒の一升瓶がずらりと並び、このお店は日本酒推しです。店内の様子は、会社の同僚らしい女子グループの賑やかな声が響いてます。生ビールは２杯で切り上げ、それでは日本酒と行きますか。ドリンクメニューにある地酒飲み比べの清酒・本醸造のＡコース４５０円で、妙高市の「鮎正宗」、糸魚川市の「根知男山」、佐渡市の「至」という小さな酒蔵の銘柄をセレクト。

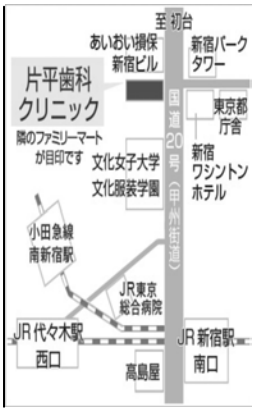
あまりどこでも飲めるお酒ではないので珍しくていいですね、こういう品揃えは。大ぶりのぐい飲みに名札と共に３種類のお酒が並び、じっくり味わいながら好みを探ります。お店のオススメという串揚げを注文し、あつあつを頬張りながら日本酒をキューっと。まさしく至福の時でありますな。それにしても名物というナポリタンからサク飲み用１５０円料理、刺し盛りから串焼きまで居酒屋の王道を行く幅広いメニュー。地酒も地物の魚も豊富なので県外のお客さんを連れてくるのにも使えますね。優しげな店長さんの接客も丁寧で宴会でも、１人飲みにもとなかなかに使い勝手の良いしょっぺお店です。

ぐっすりーぷ

Vol.9 No.8
SAS支援会

〒151-0053
東京都渋谷区
代々木3-24-3
片平歯科クリニック内
電話
03-5371-3018

1面
「夜間排尿3回以上は心不全」
「新潟の楽しみ方　しょっぺ店」
2面
「いびき症ロボット　レーザー手術の巻」
「気になる医療ニュース」



医療法人康治会
片平歯科クリニック
www.katahiradental.com/

今月の気になる医療ニュース

2160「医薬分業自体を見直す時期」、中川日医副会長
2161 病気腎移植「先進医療」承認、重症腎不全患者が対象
2162 全面禁煙の串カツ田中、想定外の来客２％増
2163 1日20本以上たばこを吸う男性は交通事故による死亡リスク
2165 80歳以上では心血管疾患が聴力低下と関連
2166 10%程度の減量で肥満者の心房細動が改善
2167 抗うつ薬の長期服用で体重増加リスク上昇
2168 治療抵抗性高血圧に腎除神経術が有効
2169 かむ力、強いと俊敏に　バドジュニア選手で実証
2170 健康保険「ただ乗り」　抜け道突き、外国人による医療不正
2171「寝たきりより嚥下障害の転院困難が深刻」
2172 頸動脈の壁、循環器病リスク…厚さ1.1ミリ超で発症率２倍
2173「50歳で血圧高め」は認知症のリスク因子か
2175「もうけすぎ」薬局に逆風　調剤報酬引き下げ
2177「鎮痛剤大量投与で死亡」　５カ月男児の両親提訴
2189 ６５%が入院時に保証人要求　医療機関、受け入れ拒否
2190 無呼吸症、舌ポジションが開口時に影響
2191 SNS上の楽しい経験はうつ病リスクを低減しない？
2192 TIA・脳卒中後の心血管イベント、5年累積では12.9%
2195 握力低下で中高年の死亡リスク増加
2196 外科医別の術後転帰報告制度、90日死亡率低下
2197 外来のNTproBNP検査による慢性心不全診断、感度は高
2199 周術期の輸血で血栓リスク上昇か
2200 週に1～3杯の少量飲酒に余命延長効果？
2202 心停止、近くのＡＥＤボランティアに連絡　アプリ開発
2203 心房細動の新しい遺伝子マーカーを多数同定
2204 心房細動の生涯リスク、危険因子1つ以上で37.8%
2205 親のスマホ依存、親子関係への影響は？
2206 睡眠薬処方量が4割減-薬剤師の診察前面談で適正化
2208 短い教育歴や生活習慣病は認知症のリスク因子か
2209 米国人の3人に1人がうつ病の副作用ある薬を服用
2211 昼夜逆転、生活に支障　アルコール依存と共通点も
2213 糖尿病患者の腎機能は急速に低下する可能性
2214 日常活動、社交性が大切　認知症のリスク因子研究
2215 認知症への運動療法、認知障害の進行を抑制せず
2216「臍、切っていいんだ?!」で新展開
2217 風邪に効かない薬 処方のリスクとは
2218 眠気の正体は脳内タンパク　睡眠促し神経休める
（記事はファイルしてありますので、ご覧下さい）

連載「いびき症 三兄弟」　原作 河野正己

レーザー手術の巻　その3

編集後記

札幌で行われた日本睡眠学会で本年度の専門医試験の結果が発表されました。睡眠歯科センターから受験した北村勇樹先生（キタムラ歯科）と河野茜先生（歯科麻酔科・大学院全身関連臨床検査学）のお二人が見事に合格されました。

夜間排尿3回以上は心不全急性増悪のリスクです。もしチェーンストークス呼吸も増加しておりましたら循環器科での精査が必要です。（河）

本紙のホームページを立ち上げました

http://sleptwell.jp

編集部へのお問い合わせは goodsleep@sleptwell.jp まで

① 睡眠時無呼吸症候群を取り巻く病気（バックナンバー）
② コミック『いびき症三兄弟』（バックナンバー）
③ 気になる医療ニュース
④ 睡眠に関する耳より情報や豆知識

Many thanks to all our sponsors

こうの歯科
歯科・口腔外科
河野美砂子
中央区西堀通５
025-226-6050

恩田クリニック
心療内科・内科
恩田　晃
柏崎市東本町１
0257-21-6788

古町心療クリニック
心療内科・精神科
村竹辰之
中央区西堀前６
025-224-7771