

# 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

2018 年 8 月

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う。心臓が元気でどンドン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ったりすることがあります。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 2,785 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した。

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」