

市民公開講座「より良い眠りを得るために
～睡眠時無呼吸と夜間頻尿のお話～」
アンケート集計結果

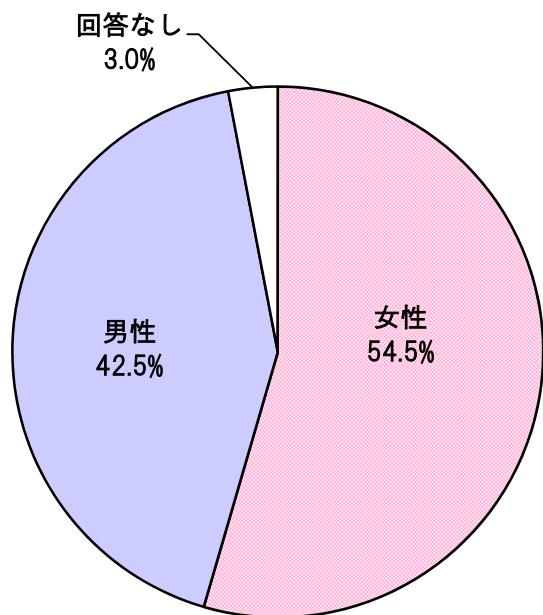
* H25.10.12（土） 実施

会場： イムズホール

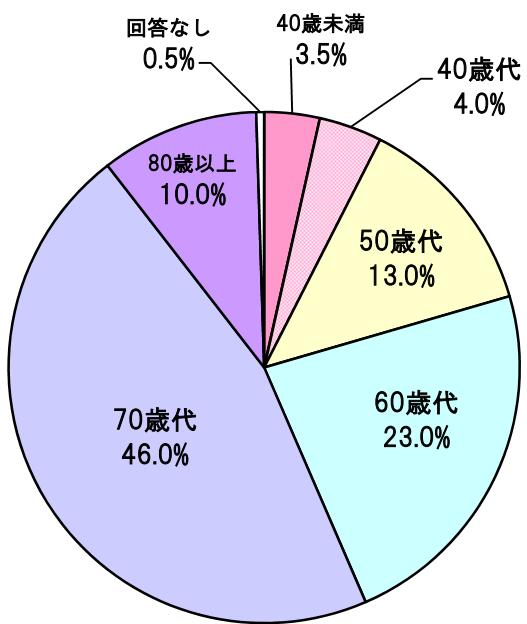
講座参加者 308 名／アンケート回答者 200 名（回答率 64.9%）

【1】あなたご自身についてお伺いします。

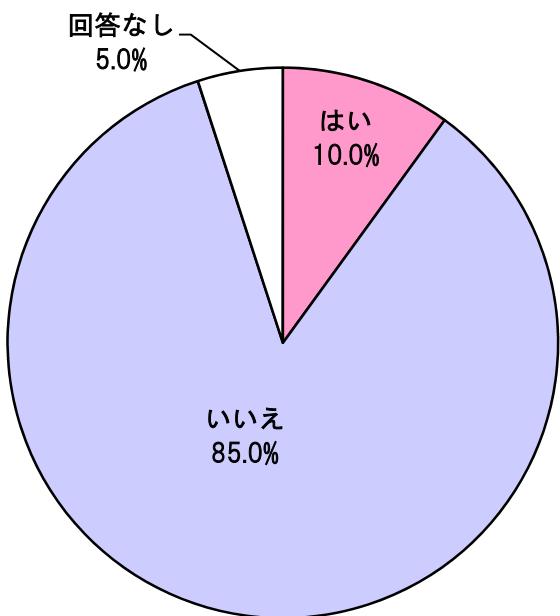
1) 性別



2) 年齢



3) 現在 ご家族の介護に携わっていますか？



4) 介護に際し、排泄に関してのお悩みがありましたらお聞かせください。

- ・ 夜間頻尿
- ・ 頻尿 ※他 1 名
- ・ 3 年前に主人が脳こうそくになり、右半身が少し悪いですが、幸に排泄の方は大丈夫です。夜 無呼吸があり、心配で聞きにきました。
- ・ 母をみていますが、(紙おむつが) お腹周りにあわせると、太ももがゆるく尿もれしてしまう。最近では、尿は汚いモノと思わなくなりつつある自分がこわい！！
- ・ 私は父方と母方の祖父母の介護で両方みました。もう、もちろん亡くなっていますけど、ヘルパーさんの方々にみていただきました。体験してみてとてもむずかしくて、私は少しは役に立つ人間なのか心配しました。
- ・ 93 才の母 尿もれパットを使用 ケアパンツも使用で、自分でトイレに行って装着するので助かっていますが、導尿後から痛みがあって泌尿器科に行きましたが、改善できず、今に至っています。
- ・ 他の姉 (74 才) は外出しても、行動する前後、何度も何度もトイレに行きます。夜間も 3 回、4 回と行きます (マイスリー飲んでも)。直接 介護はしていませんが、いちばん上の姉 (87 才) は認知もなく、少しひざが悪い位ですが、尿が出にくくなり、管で自分で 1 日数回とっている生活をしています。今後どんなことに気をつけたらよいでしょうか。
- ・ 夜間 7 回の排尿
- ・ 94 才の主人の母 時々、尿・便失禁がある。トイレに行けるだけよいと思っている。
- ・ 義父が脳梗塞後、排泄の失敗からオムツを着用するようになりました。義母が尿失禁、便失禁をすると、介護の手間が増えることから、オムツはずしがスムーズにいっていません。理論的にオムツ着用による支障を伝えても、なかなか難しいです。仕方ないと対応中。
- ・ 実家の母 (80 才) が夜間 4 回ぐらいトイレに起きる状態です。
- ・ 夏場のオムツの取り変えの困難さ
- ・ 職場での夜間頻尿 1 時間 2 回～4 回の利用者様 必ず下着に薄手パット (パンティーライナー) + ティッシュを折ってはさまれる。排尿終了後、必ず 50cc～100cc 冷麦茶を摂取 (本人こだわり有り)。昼間の水分を減らした方がよいのかどうか? 夜間はうがい程度の水分にした方がよいのか? 等
- ・ 認知症の老人の介護にかかわっています (初期)。今後 認知症の場合、どんな問題が生じるか知りたいと存じます。
- ・ 100 才の母の頻尿
- ・ 施設入所中で外出時介助ですが今は特別問題はありません。
- ・ トイレに行きたいかどうか本人もわからない様子です。こちらから声かけします。
- ・ H17.8 月に母を看取り、介護終了。オムツ交換時に排泄を始めるのは困りました。出た後にまた出る。何の刺激で始めるのか、いまだに訳が分かりません。

5) 排泄に関するご自身のお悩みがありましたらお聞かせください。

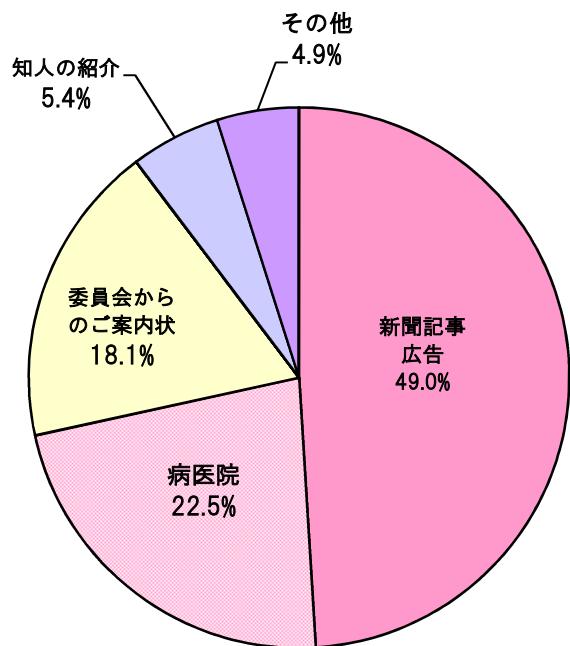
- ・ 2時間に1回（在宅中）外出の時は3~4時間 大丈夫です。
- ・ いまは落ち着いているが、一時期 下痢（軟便）だったり、べたつとした便だったりがあった。
- ・ おしっこに勢いがない。残尿感がある。出た後 すぐしたくなるが、実際は出ない。
- ・ くしゃみ、体操をしていると尿が出ます。
- ・ スッとしない。時間がかかる。そのうえ、残った感じでスッキリしない。夜中も2度、3度起きる。旅行に行けない。
- ・ トイレが近くて、乗り物に乗るのが不安です。夜 何回も起きてしまします（2時間程で…）。
- ・ 回数が多い
- ・ 起きている間に8回以上、9・10回位トイレに行く。寝ている間に3・4回位トイレに行く。寝不足になり、疲れる。体が冷えると尿意が起り、がまんができない。
- ・ 私も眠りが短い。ちょっとの音でも目がさめる。そのため、小便の回数が多くなる。でも何回頻尿してもあまり苦にならない。その代り昼寝をする時間が多くなる。CPAP療法（鼻マスク）のこと、初めて聞いてよかったです。友人に無呼吸の人がいますので、すすめたい。
- ・ 現在 泌尿器科の診察を受けていますが、治療としてはツムラハ味地黄丸服用して4か月以上経過していますが、尿の勢いがなく、起床時膀胱満タン状況でも、排尿が少しづつで、いつまでも膀胱がはった状況です。日中は支障ないですが、勢いはないです。
- ・ 高血圧と糖尿病の処方薬を飲んでいますが、排泄が心持ち通常より30~50%多いのではないかと思っています。水分摂取量について、ガッテンしました。
- ・ 今のところなし。今後の知識として聞きたく、参加しました。
- ・ 残尿感あり。排尿に「力」がない？
- ・ 寝つきが悪く、お薬に頼り、常習化している。
- ・ 寝つきが悪く、レンドルミン錠を20年以上服用しているが、夜中に3回位トイレに起きる。眠った気がしない。
- ・ 寝つきが悪く、夜間2時から3時ごろ目ざめ（トイレで）、再びねむりにつけず、1時間から2時間ほど苦悩してます。また、テレビをつけたらいつの間にか眠っていることもある。最近 時々デパスを服用しています。汗をかくので、水分を多くとっているので、水分過多ということが今はわかるような気がします。
- ・ 生理がないときも、トイレがどこにあるか探す自分がいます。私は父よりも本当に水分をよく取りますから、本当によくトイレで排泄します。
- ・ 走ったり、せきをしたり、重いものを持ち上げたりすると、少しですが、尿もれがあります。昨年の公開講座を聞き、昨年の12月より病院でお薬をいただき、現在も服用中です。
- ・ 前立腺肥大症で排尿に難渋している。通院治療中（内服薬）
- ・ 中間覚醒の後が再入眠に時間がかかり、浅い。

- ・ 断酒期間中の頻尿（睡眠時）…極端なときは就寝 1 時間後 それから 1~2 時間おきに起床までに 4~5 回あった。しかし、飲酒に戻ったら 1 回の排尿で済んでいる。（ビール、焼酎水割り）
- ・ 昼間 7~8 回 夜間 1~2 回（就寝後）
- ・ 昼間、夜間の頻尿、尿意切迫感、切迫性尿失禁、特に夜間頻尿と睡眠不足で困っています。
- ・ 昼間に尿が近い。外出時はベシケア服用しています。
- ・ 昼夜関係なく回数が多いように感じる。夜は 11 時、2 時、4~5 時 3 回位 水分摂取が多いのでしょうか？昼間は少量を良く飲んでいます。
- ・ 特に夜間の頻尿（3~4 回）で困っています。他の人と比べ、水分の摂取が多いことも感じています。
- ・ 日中も夜間も関係なく近い
- ・ 尿もれがある
- ・ 尿意切迫
- ・ 排尿に時間がかかること
- ・ 排尿回数が多い（1~2 回）。眠りが浅いようだ。
- ・ 排泄し終わった後のスッキリ感が少ない
- ・ 排泄に関しては問題ないのですが、健診の検尿でよく潜血と言われます。特に気にすることはないと言われますが、ほっておいても大丈夫でしょうか？2 子を妊娠中、妊娠中毒症になりました。
- ・ 疲れなどのとき、膀胱炎で年に 2 回ぐらい治療しています。
- ・ 頻尿
- ・ 頻尿（？）昼、夜
- ・ 頻尿（さほど生活には困らない）
- ・ 頻尿、とくに夜間、3 時間毎に目がさめる
- ・ 頻尿・脱腸
- ・ 頻尿あり
- ・ 頻尿で日中、夜間ともガマンも出来ない。ガマンしてもチビル。洗顔、浴室で水に触ると尿意あり。
- ・ 頻尿と便秘
- ・ 不眠のため頻尿になるのか、頻尿のために不眠になるのか？病院から処方される薬は頻尿の薬（膀胱を広げる薬 ベシケア）不眠の薬（ロゼレム）も使うと翌日は体調がいまいちになる。
- ・ 腹圧により尿もれ
- ・ 便秘、痔
- ・ 夜 1~2 回 トイレに行く。排尿の勢いが弱い。
- ・ 夜 2~3 回 トイレに起きる。水分の取りすぎだと思った。
- ・ 夜 2~3 回起きる
- ・ 夜 3~4 回トイレに行く。

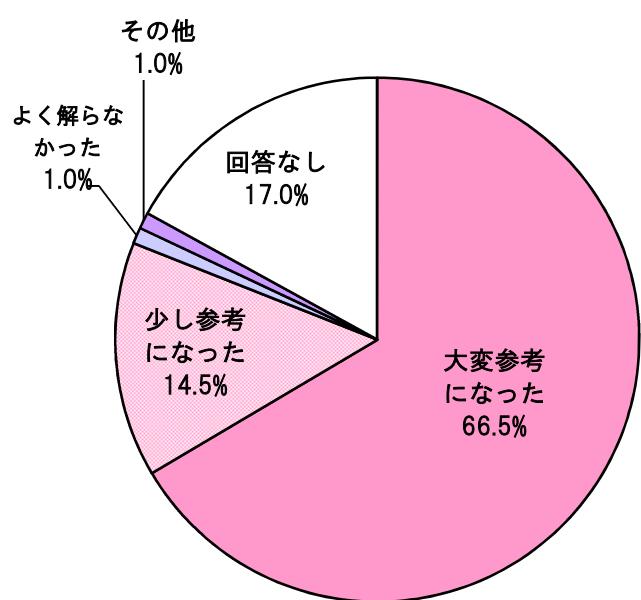
- ・ 夜 何回もトイレに起きて困っています。
- ・ 夜、2~3回トイレに行くので、この会に参加させていただきました。(そのたびに夢を見ています)
- ・ 夜、トイレが近い
- ・ 夜2回位トイレに行ったあと、なかなか寝れない。トイレに行ったあと、眠れるにはどうしたらよいか?
- ・ 夜の頻尿に悩みます
- ・ 夜間 1~2回 小水で起きる
- ・ 夜間 1~2回排尿
- ・ 夜間 トイレへ起きる
- ・ 夜間 尿が漏れてしまうので困っています。
- ・ 夜間に何度もトイレに行く
- ・ 夜間のトイレの回数が2~3回あり、ぐっすり睡眠できません。昼寝すればかなりよくなります。昼間もトイレが近い方です。
- ・ 夜間の排尿回数が多い(1時間ごと)。日中はそれほど気にならない。
- ・ 夜間は1回目ざめトイレへ、その後 眠りに入るのに時間がかかる。(就寝時は消化管科 内視鏡検査後ポリープあり生検で良性で接得の必要なしと言われるも、就寝前(処方された)誘眠導入剤服用なしでは時計ばかり見て、3時間以上眠れない、起きてまた飲んだことあり。現在は1/2錠に減らし、さらに1/4にしている。
- ・ 夜間は3回位です。昼間も間隔が短いようです。
- ・ 夜間覚醒後 2~3回排尿
- ・ 夜間排尿の回数が(3~4回)増してきた。
- ・ 夜間頻尿 ※他3名
- ・ 夜間頻尿(3回以上)
- ・ 夜間頻尿(毎晩3回以上)に悩んでいる
- ・ 夜間頻尿、飲水量
- ・ やはり夜間頻尿
- ・ 夜間頻尿3回。年齢68才。2年位前から多くなり、病院にも行きましたが、原因不明です。治したいのですが、よろしくお願いします。糖尿病あり。
- ・ 夜間頻尿が3~4回あり、睡眠不足で困っています。前立腺の内視鏡削除手術を受けましたが、改善されません。目下 通院中でフリバスOD(25)を服薬中です。
- ・ 夜間頻尿と水分摂取量の関係がよくわからない。実態として、原因(入)と排尿(出)の間に必ずしも一致がないように思う。治療のコストと治療の効果がよくわからない。無呼吸の検査はどれぐらいの負担になるのか。
- ・ 夜分 よく眠れない。夜間3回おしっこに行きます。
- ・ 夕食時に飲酒をしますが、しないときと比べると、飲酒時の夜間は頻尿になります。しないときは、1回程度でしたときは3回はあり、3~4または5回あるときもあります。

【2】市民公開講座についてお伺いいたします。

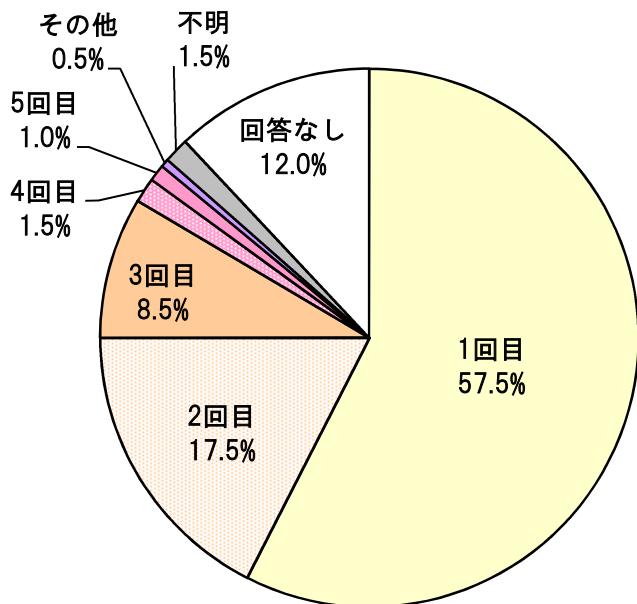
1) 本日の市民公開講座は何でお知りになりましたか？（複数回答あり）



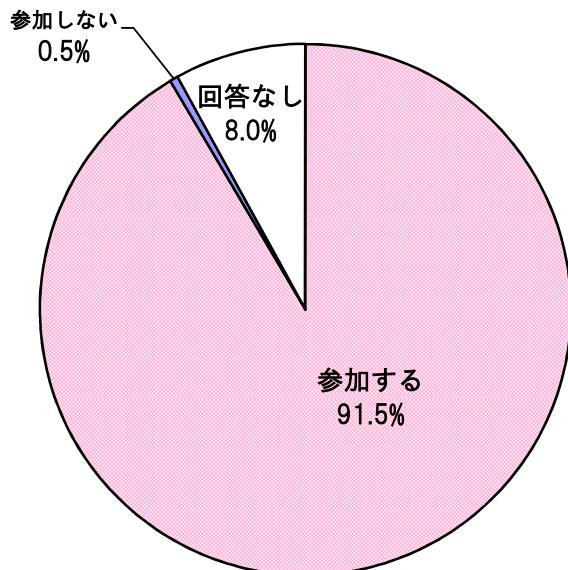
2) 本日の講演はどうでしたか？



4) 今回で泌尿器科関連の市民公開講座は何回目のご参加ですか？



5) 次回もこのような市民講座が行われれば参加されますか？



3) 本日の講演内容で最も興味をお持ちになった点をお聞かせください。

- ・ SAS
- ・ SAS の合併症が多いこと。統計を交えての講義はとても説得力があった。1リットル飲んでも、2リットル飲んでも血液はうすまらない。
- ・ 睡眠時無呼吸が頻尿と関係があることを知りました。2年前に軽度の睡眠時無呼吸でしたが、最近 頻尿になりました。
- ・ 睡眠時無呼吸と夜間頻尿に自分自身が該当するため、非常に参考になりました。これに対する今後の取組みに努めます。本当にありがとうございました。
- ・ 睡眠時無呼吸のお話が大変参考になりました。
- ・ 睡眠時無呼吸の予防・CPAP、水分の取り過ぎに注意
- ・ 睡眠時無呼吸症候群
- ・ 睡眠時無呼吸症候群、夜間頻尿と水分摂取の関係
- ・ 睡眠時無呼吸症候群がさまざまな病気の合併症の原因になり、死亡率が高くなっていることにびっくりしました。イビキをかいてうるさいなとほっておかげ、正しく治療しなければと思いました。
- ・ 睡眠時無呼吸症候群で CPAP 治療中の看護師です。CPAP 治療をさぼりがちでしたが、必要性がよくわかり、今日からしっかり CPAP を使いたいと思います。夜間頻尿と水分の関係がとても良くわかりやすく、今後に役立ちます。
- ・ 睡眠時無呼吸症候群と死亡率や夜間頻尿との関係など。夜間頻尿の仕組み、改善の方法等の説明が非常に参考になり、有意義でした。
- ・ 睡眠時無呼吸症候群のこと
- ・ 睡眠時無呼吸症候群の話
- ・ 睡眠時無呼吸症候群の話しが最も関心がありました。
- ・ 睡眠障害と高血圧
- ・ 閉塞性睡眠時無呼吸症候群の実態がよくわかったこと
- ・ 無呼吸がさまざまな病気をひきおこすので、とてもこわいと思いました。排尿一ウォーキング有効、実行します。
- ・ 無呼吸と循環器系の疾患が関連があることを新たに知ることができました。また、新たに耳鼻科及び歯列とも関連があることを知ることができ、今後の生活に大いに参考になりました。ウォーキング夕方以降とごきぶり体操は早速始めようと思います。
- ・ 無呼吸と頻尿の睡眠の関連がわかった。血圧と睡眠・水分量・資料が有り、よくわかった。
- ・ 無呼吸と夢・深い眠りを少しでも多くできるように…
- ・ 無呼吸のとき、隣で数を数えるのですが、20~30になると声をかけますが良いのでしょうか?質問になりますが…。職場で役立つので次回もこのような市民公開講座が行われれば参加します。
- ・ 無呼吸の検査を受けようと思います。
- ・ 無呼吸の話が大変わかりやすく、良かった

- ・ 無呼吸症候群が心臓関係のみならず、泌尿器、内分泌など密接な関係があることに意外に感じた。
- ・ 無呼吸症候群とは睡眠と尿との相関関係を詳しく教授いただきました。次回は必ず妻を連れて行きたいので、もう一度このテーマでお願いします。
- ・ 無呼吸症候群と頻尿（前立腺肥大の相関関係）関連性が多少なりともあること。
- ・ 無呼吸症候群についていびき、無呼吸症候群がこれほど声明に関係があるとは思いませんでした。水分摂取が今まで思っていたことが間違っていたのを初めて知りました。
- ・ いびきから無呼吸症候群、合併症に高血圧、糖尿病、脳梗塞などになり、命にかかわるということ。夜間頻尿は水を飲まないこと。
- ・ 世の中 いびきの人が多く、大変参考になり、知人にも教えてやりたいです。
- ・ 悩みでなく、興味があり参加しました。介護士です。いびきの実態。CPAP 治療の有意義さ。
- ・ より良い眠りを得るために · 水分調節が大切 · 朝と夕 血圧計ではかる · 尿量 · ゴキブリ体操 · 夜間頻尿について · 排尿日記 3 日間位続けて · 水分摂取 · 取りすぎ · 夕方 30 分ウォーキング
- ・ 一人暮らしでこんな話を聞くと、睡眠時無呼吸…気になります。
- ・ 私は CPAP を約 3 年前より利用しているものです。快眠 7 時間を目標に、早寝早起きをして体調も順調です。本日の講義、大変参考になりました。深謝いたします。また、夜間頻尿の講義も大変勉強になりました。これからも健康管理をしていきます。感謝です。
- ・ 私は家族から眠り病なのでは？と心配されています。眠りすぎるぐらいなのですが、満たされません。
- ・ 1 日の尿量測定を始めてみたいと思う。
- ・ 飲めば出る。水分調節が肝要。
- ・ 水分のとり方（自分自身 多すぎると感じた） · SAS をもっと問題視したいと思った。
- ・ 水分の取りすぎ
- ・ 水分の取りすぎが問題になるとは思わなかった
- ・ 水分の取りすぎでしょう
- ・ 水分の取り方
- ・ 水分の摂取量（1 日）の摂り方を思い違いしていたのに驚きました。
- ・ 水分の摂取量と排尿量 · 入眠前に足を心臓より高くする。
- ・ 水分の適正摂取量についてと水分過剰の生活であることを自覚した。ウォーキングも実行してみます。
- ・ 水分の量
- ・ 水分はあまりとる必要がない。水分多量に摂っていたので少し驚いた。
- ・ 水分はあまり取らない（内科医の反対）こと
- ・ 水分は取りすぎである！！
- ・ 水分を取り過ぎている
- ・ 水分取りすぎが原因ということ

- ・水分摂取の件、参考になりました！！
- ・水分摂取過剰が原因とわかった。
- ・水分摂取量のこと
- ・水分多量摂取のまとめ。カテコラミン分泌リズムの上昇・血圧がどうひびくか？早朝高血圧 夜間頻尿
- ・水分量とか水分の取り方について
- ・早速 1日の水分量、尿量を調べてみたいと思います。ゴキブリ体操をしようと思います。過剰な水分摂取は心不全と夜間頻尿を起こし、死期を早めることはとても驚きました。
- ・日常の水分の取りすぎが死期を早めるとは意外でした。
- ・年齢にあった水分の量
- ・排尿日誌などで自分の排泄状況を知っていきたい
- ・排尿日誌をつけて、原因を調べること。
- ・排尿量と水分量の関係
- ・排泄は一生の問題
- ・頻尿 ※他 1名
- ・頻尿と水分のとり方
- ・頻尿の原因と対処法
- ・頻尿の原因は水分の取り過ぎ。水分をそんなに取らなくても、血液ドロドロや熱中症にはならない。休憩後の再開時刻。決めたら守った方がよい。
- ・頻尿改善方法
- ・夜の排尿回数が 1回でも減れば…自分たちも熟睡できる。
- ・夜間しっかり眠ることの重要性、多飲のリスク
- ・夜間頻尿
- ・夜間頻尿、睡眠不足に悩まされた私です。本日の講座、ありがとうございました。
- ・夜間頻尿と水の関係
- ・夜間頻尿と水分摂取量
- ・夜間頻尿と睡眠障害
- ・夜間頻尿と生存率
- ・夜間頻尿と転倒、生存率の関係
- ・夜間頻尿のお話
- ・夜間頻尿の原因、排尿までのプロセス
- ・夜間頻尿の高齢者は水分の摂り過ぎ
- ・夜間頻尿の診断と治療のポイント・適切な水分摂取量について
- ・夜間頻尿の方は水分摂取が多すぎることがわかった。
- ・夜間頻尿は水分取りすぎがポイント
- ・夜間頻尿よくわかった。
- ・夜間眠れないと様々な合併症を起こすこと。本日はありがとうございました。
- ・夕方のウォーキングがよいということ

- ・ 後半の菅谷先生の話はよくわかり、聞きやすかった。
- ・ 菅谷先生の論旨明快。さっそく排尿日誌をつけてみたい。
- ・ 菅谷先生の話、とても参考になりました。
- ・ 市民講座に初参加です。菅谷先生、とてもわかりやすく、目が悪い私にもプリントの黒、助かりました。またお願ひします。
- ・ 自分の尿量を知ることが夜間頻尿の原因があるということ。水分の取り方に気をつけようと思いました。
- ・ 食べ物を考える。運動をするように（夕方に）しましょう。今は、朝 歩いています。ゴキブリ体操もしてみます。いただいたパンフレットを参考にします。ありがとうございました。
- ・ 質疑応答の尿のチョイもれの治し方
- ・ どちらも大変興味深いお話をしました
- ・ 解りやすく、良い話しを聞きました。初めてです。
- ・ データよりどうすれば改善できるかが知りたかった。
- ・ 高齢者に対して字が小さくて読みづらい。もう少し大きくお願ひします。夜間頻尿が生存率を低くしている。原因と対策が少し理解できた。
- ・ 資料をしっかり準備されて助かりました。戻ってじっくり見たいと思います。
- ・ 大変参考になりました。出席してよかったです。
- ・ 大変勉強になりました。仕事に役立ちます。ありがとうございました。感謝！！
- ・ 少しわかった。
- ・ 難しい専門のことばが多くかった。最後の質疑応答が理解できなかった。
- ・ 非常に参考になり、勉強になりました。
- ・ 本日の内容はとても具体的でしたので、大変参考になりました。糖尿病、腎症との関係にも触れていただけたらと思います。
- ・ 本日はお忙しい中、このような市民公開講座を催していただき、ありがとうございました。とても勉強になりました。