

human

No261

2014/1

医療を通じて人と人とのふれあいを広めるために
ヒューマン(人)と名付けました。



「第六回 市民公開講座」

救急指定・労災指定病院	さくら総合病院	愛知県丹羽郡大口町新宮1-129 (0587)95-6711(代)
老人保健施設	さくら 荘	愛知県丹羽郡大口町新宮1-96 (0587)95-6722
訪問看護ステーション	あすかビレッヅ	愛知県丹羽郡大口町新宮1-129 (0587)95-8623
ヘルパーステーション	あすかビレッヅ	愛知県丹羽郡大口町新宮1-129 (0587)95-8026
居宅介護支援事業所	あすかビレッヅ	愛知県丹羽郡大口町新宮1-10(太郎と花子内) (0587)95-8027
デイケアセンター	御 嶽	愛知県丹羽郡大口町新宮1-129(さくら総合病院2F) (0587)95-8900
有料老人ホーム	太郎と花子	愛知県丹羽郡大口町新宮1-10 (0587)95-0111



<http://www.ijinkai.or.jp>

E-mail: info@ijinkai.or.jp

いい睡眠を得るために

さくら総合病院 耳鼻咽喉科 医長 戸田興介

いい睡眠を得るためにどのような工夫をすべきか、色々と調べたことを交えて記載させていただきます。私たち日本人の多くは「眠りの質を高めるための工夫」を行っています。睡眠文化研究所が行った調査では、多くの方が眠る際に「眠るための小物」を利用してはいるのか。その内訳を見ると、本、雑誌、CD、香り、ぬいぐるみなどが多数を占める一方、なかには軍手や耳栓、カメラ(愛用品)という変わり種も。人の眠りも個々の嗜好やライフスタイルを反映させ、さまざまな形に進化を遂げるようです。質の良い眠りのためには、自分に合った寝具選びのほかに快眠グッズを利用するという手もあります。その中のひとつ

が、通常の枕と並んで寝具売り場で見かける抱き枕です。抱きつくことで安心感が得られるほか、横向きの姿勢で眠ると舌の根元が上がるので、气道を確保できるという利点も。ほかにも耳栓やアイマスク、湯たんぽなど、多くの種類があります。眠りの質が悪くなる原因は人それぞれ。「半分半疑だったけれど、使ってみたら意外と良かった!」というところもあるので、一度試してみたいかががでしょうか。心地よく質の高い睡眠のためには、寝る前に飲むものにも気を配る必要があります。ベッドに入ってもなかなか寝つけそうにない。そんな夜はお酒の力を借りて…、という方は多いかもしれませんね。確かに、適度な量のアルコールであ

れば、イライラや不安を抑えるリラックス効果や、早く眠りにつける効果が期待できます。しかし、寝る前にアルコールを摂取すると眠りの質が下がってしまう、しっかりと休めないという問題があります。また、眠りにつくのが早い分、夜中に目が覚めやすくなり、十分に疲れがとれないまま朝を迎えてしまうこともあります。さらに、眠れないからといってお酒にばかり頼っている習慣化して飲む量が増えていき、やがて健康を害することになりかねません。寝る前のお酒はほどほどの量にして、頼りすぎないことが大切です。「寝る前にコーヒードリンクを飲むと眠れなくなる」ということはよく知られています。それなら大丈夫かというところ、それもまちがいない。コーヒードリンク、これらのお茶にも眠りにつきにくくなる作用があるのです。コーヒードリンクを飲むと眠れなくなるのは、含まれている

カフェインによるもの。目を覚まさせるはたらきがあるこのカフェイン、実は緑茶や紅茶にも含まれているのです。カフェインを含む身近な飲み物として、ほかにはコーラや健康ドリンクなどがあります。カフェインには利尿作用があるため、トイレに行きたくなり、夜中に目が覚めてしまうおそれもあります。せつかく気持ちよく眠っていたのに、トイレに立つた後、そのまま寝つけなくなってしまうなんてことも。寝る前にはこれらの飲み物は避けて、麦茶やハーブティーなど、カフェインを含まないものを飲むとよいでしょう。ぐっすり眠るための環境づくりのために…国内、海外を問わず、旅行から帰ってきてひと息ついたときに「やっぱり我が家が一番!」と感じたことはありませんか? 旅先での宿泊は新鮮で楽しいものですが、落ち着くのはなんといつでも自分の家ですよね。通常、旅先より自分の家のほうが深

い眠りになるのは、慣れた部屋の安心感によるもの。このように、快適に眠るには、安心感が得られる環境が重要になります。快眠のための環境を考えるにあたって、欠かせないポイントとして「音」があります。家の外から聞こえる騒音のほかに、同居している家族がドアを開け閉めする音、洗面所やトイレからの水音など、家の中の生活音が気になる、なかなか眠りにつけません。できれば、それらの音が聞こえにくい部屋を寝室にするのが理想です。寝室の変更が無理であれば、同じ部屋の中であっても、ベッドや布団の位置を工夫すると良いでしょう。それらも難しい場合や、試しても効果がない場合は、耳栓の利用などを検討するのもひとつの手です。もうひとつの大切なポイントは「光」。睡眠と大きく関わる体内時計を適切に調節するには、起きたらすぐに光を浴びるのが効果的です。夜の間はカーテンなどを閉めていても、朝起

きたらまずカーテンを開けて、部屋の中に日光を取り込むようにしましょう。反対に、夜に強い光を浴びると体内時計がずれて、なかなか寝付けなくなってしまうます。ちょうど良い照明の明るさは、1000〜2000ルクス。読書の卓上電気スタンドが300〜500ルクスとされているので、日常生活を送る上では不自由しない、明るすぎない程度だといえるでしょう。照明選びは、色にも注意が必要です。日本では、白に近い寒色系が好まれる傾向がありますが、これもやはり体内時計を狂わせる要因に。できれば、オレンジ色に近い暖色系の蛍光灯を選ぶことをおすすめします。

また、入浴のひと工夫で深い眠りが可能なようで、ぐっすり眠れたい翌朝の爽快な目覚め、何とも気持ちの良いものですね。そんな理想の眠りを得るためのカギが、入浴にあることをご存知でしょうか。私たちは眠りにつくとき、

深部体温(脳や心臓など臓器の温度)が低下することで自然と眠気を感じるそうです。このはたらきを利用し、入浴によつて体温をいったん上げ、湯上り後の低下していくタイミングでベッドに入れば、深い眠りが得られるというわけです。入浴はほかにも疲れをとる、気分をリフレッシュさせるといった効用があります。体の汚れを落とすにはシャワーで事足りるかもしれませんが、心地良い眠りを得るには、じっくりお湯につかる習慣が欠かせないと言えるでしょう。ここで注意しないといけないのが、タイミングです。湯上り後すぐにベッドに入ると、深部体温が上がったままの状態のため、かえって寝つきが悪くなる恐れがあります。できれば余裕をもつて、就寝2〜3時間前に入浴すると良いでしょう。温度も重要です。「熱いお湯が好き」という人がおられますが、高温のお湯は交感神経を刺激し、興奮を促すホルモンを分泌するため、ぐっ

すり眠りたい人には向いていません。心臓など体への負担も大きいため、妊娠さんや持病のある人は避けて下さい。深い眠りを得るには、38度くらいのお湯に25〜30分程度つかるとのがベストです。入浴後はTVを見たり、パソコンに向かうのは控えましょう。そうした行動は脳を刺激し、睡眠モードに向かっていた体を起こしてしまいます。何もしないで過ごす、というのは難しく感じるかもしれませんが、「旅先の宿でのんびりくつろぐ時間」を思い起こして下さい。日常生活にそうしたゆとりを取り戻すことが、深い眠りを得るためには一番大切なかもしれません。

いい睡眠を得るために色々な工夫があるようですが、自分に合った睡眠スタイルを作り上げていくことが大切だと思います。良い睡眠を得るための参考にして頂ければと思います。

人は石垣、人は城

名古屋市立大学皮膚科 渡辺 正一

名古屋市立大学皮膚科勤務をしており、さくら総合病院では金曜日の夕診を担当しております。院内では掲示板でもそうですが、名市大から診療におみえの先生方が多くいらっしゃり、安心した気持ちで診療に当たらせていただくことができ、ありがたく思っております。現在、名古屋市立大学皮膚科で医局長をさせていただいておりますが、医局員の大事さが身にしみる今日この頃であります。

私が医学生の頃は、医局の事情など全く知る由もなく、入局を勧誘する先生方は、決まってマンパワーが必要といった文言をとこところに織り交ぜていたと記憶しております。その当時は、言葉巧みに医局に勧誘するキャッチフレーズとしか考えておりませんでした。

その後、平成14年に名古屋市立大学皮膚科に入局しましたが、お恥ずかしながら全くできの悪い研修医で、右も左もわからない状態でただ言われたことをこなす毎日でありました。教育してくださった先生方には非常に申し訳ありませんが、教えていただいた内容の半分程度しか理解できてなかったと思います。しかしながら、少しずつでも確実に診療における知識を蓄積し、またそれ以上に重要である医師としての態度を学ばせていただき、今日の診療においても役立たせてもらっています。月日が経てば経つほど、色々見聞きし、また何かしら経験し、その結果、人は成長するのだと思います。

皮膚科の特性として、開業がしやすいこと、そして女性医師に人気が高いことが挙げられます。しっかりした目標の下での新規開業の結果、医局員が減少することは残念ではありますが、おめでたいことであり喜ばしいことであります。一方で女性医師が、結婚・妊娠を契機に医局を離れる/離れざるを得ない事に関しては残念であり、また悔しさがあります。先程も述べたように、医師としての資質を身につけるのには長い年月が必要です。その先生方はあまり気づいていないかもしれませんが、それまでに勤務医として十分な時間をかけて手に入れた知見・経験といったものが、場合によっては十分に発揮できない環境へと身を置く可能性が高いからであります。いままでの大変だった努力が無となる可能性があるからです。また医局の勝手な都合としては、マンパワーが不足し必要な人員確保ができず、医療を縮小せざるを得ないことがあります。

しかしながら、このような状況を覆すのは一朝一夕にはいかず、女性医師を支援する体制が必要で、このことは他の診療科においても同じことと思われまふ。女性医師の割合が増加している世の中をみれば、少しでも女性医師が働きやすい環境を提供できるようにすることが皮膚科およびその他の診療科の未来を明るくする必須の条件であると思ひます。

最近ではこのようなことを考え、解決もできず、困惑している日々であります。

● もう一つの家族でありたい ●

太郎と花子 尾関 幸智恵

太郎と花子の事務職員に入職し、半年経ちました。訪問看護ステーションあすかビレッジに席をいただき、日常業務に加え入居者様のデイケアと通院リハビリの管理、介護保健の請求事務の仕事をしていふ。

デイに行かれる方への「おはようございます」「いってらっしゃいませ」の声かけで毎朝が始まります。今朝はいつもより元気がないから体調でも悪いかなとか、にこにこおしゃべりしてくれて何か嬉しいことがあったのかなとか、皆様のことが少しずつ理解できるようになり、仲良くお話ができるようになりました。

一方、通院リハビリで病院に通ううちに、車椅子でも不安定だった方がいつの間にか支えのクッションが外れて表情も明るくなり、これもリハビリを頑張った成果と私も嬉しくなります。

デイケアの帰りには「お帰りなさいませ」と温かい笑顔の挨拶を心がけていふ。入院されていた方が元気に退院して帰られた時が何より嬉しい時です。大きな荷物と一緒に車から笑顔で降りてこられる姿を見て、自分の家族を家で迎えるように感動し、「帰ってきたよ、家に!」と喜ばれる言葉と一緒に涙することもあります。

貴重な今の時を分かちあう生活の場。皆様に笑顔で過ごしていただけるように、また、先日開催された病院の市民講座のお手伝いなど、組織の一員としても色々な機会成長していけるようにと思ひていふ。



ごあいさつ

臨床心理士 奥村 佳那子

新年明けましておめでとうございます。2013年4月より皆様と一緒に仕事をさせていただいております、臨床心理士の奥村佳那子と申します。ストレス外来や病棟で勤めております。よろしくお願いいたします。

今日は「悩む」ということについて書きたいと思います。「悩」と「脳」は漢字が似ています。その違いは、心を表す「りっしんべん」と、体を表す「にくづき」の違いです。私には、体の中で脳が重要な位置を占めているのと同じように、心の中では「悩む」ということがとても重要な位置を占めているように思えます。私たちは普段何気なく悩んでいます。実は悩むことはとても複雑な作業を同時に行っています。対象や状況を「認識」し、それに伴って「感情」が生起し、その結果生まれた「思考」が、実際の状況と合わない「判断」したとき、心が張り裂けるような思いをするのではないのでしょうか。例えば、ある人を素敵な人だと「認識」し、その人に恋をして「感情」が生起し、相手も自分の事を好きになって欲しいと「考え」ても、なかなか相手が自分の事を好きになってくれないと「判断」すると、悶々と悩むのだと思います。状況の「認識」、感情の生起、その結果の「思考」、実際の状況を分析した「判断」等、一度に複数の情報を頭の中でまとめあげて考えることで初めて私たちは「悩んでいる」のです。

私は、「悩む」とはとても苦しくつらい経験であると同時に、様々な感覚を同時に働かせる事で自己の内面が変化し、「個」を確立していくひとつの方法であると思っています。しかし、昨今のインターネットの普及で、悩めない人が増えているように思います。困ったことをネットで相談すれば、誰かが代わりに解決法を考えてくれる。代わりに悲しんでくれる。怒ってくれる。そのため、じっくりと悩むことを苦手としている人が増えているのではないのでしょうか。かく言う私もネットユーザーの一人です。一人で考えるのって、ほんとに大変で、時々投げ出したくなりますよね。

さて、私は臨床心理士です。「悩む」という大変な作業をお手伝いし、支えることが臨床心理士の中核的な仕事です。どうぞお気軽にご相談ください。

第31回 「健康を守る教室」

テーマ：『かぜとインフルエンザと鼻炎について』

&セラバンドを使用した体操

日時：平成26年1月25日 土曜日
13:00~14:00 (受付12:30~)

場所：新館1F ロビー

講師：薬剤師 堀江尚平

参加料：無料

お問合わせ：受付窓口もしくは医療連携室

Tel 0587-95-0015



近頃、とても寒くなって体調管理がむずかしい季節になりました。

鼻が詰まったり、鼻水が止まらなかったりという方も多いと思います。その症状は風邪?いやいや熱も高いしインフルエンザ?それとも鼻炎かもしれない…。

どれも似たような症状でわかりづらいですね。今回は、そんな似た症状についてお話ししたいと思います。皆様、ぜひお越しください。

※健康を守る教室の体操コーナーでおなじみのセラバンドを健康教室終了後に下記価格で販売いたします。
ご希望の方はお申し出下さい。 黄色(弱)400円 緑色(中)460円 青色(強)520円

診療科表

平成26年1月1日現在

診療科	午前 9:00~12:00				午後 5:00~7:30							
	消化器病 外傷 センター	1-1センター 循環器 呼吸器 総合内科 センター	運動器 形成 センター	脳卒中 脊椎 骨髄 センター	神経 糖尿病 感染症 センター	ストレス 外来	子ども女性疾患 センター	ペイン クリニック センター	皮膚疾患 センター	耳・鼻・ 喉疾患 センター	腎・尿路 疾患 センター	眼の 疾患 センター
月	○	○	○	○	○	○	○ 受付 11:45迄	○	○	○	○	○
火	○	○	○	○ ※2	○	○	○	○	○	○	○	○
水	○	○	○	○	○	○ 9:00~ 11:45	○	○	○	○	○	○
木	○	○	○	○ ※2	○	○	○ 受付 11:30迄	○	○	○	○	○
金	○	○	○ ※3	○	○	○	○ 第3休み	○	○	○	○	○
土	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
日	○	○	○ ※1	○	○	○	○	○	○	○	○	○

- ※1 休診日あり ※2 祝日診療あり(9:00~11:00)
- ※3 外傷センターにて診療
- 診療時間は、診療科目により異なります
- ご不明な点がある場合は、職員にご確認ください
- 診療日が変わる場合があります。ご了承ください

機関紙 発行 医療法人 医仁会 電話 0587(95)6711(代)

human ヒューマン さくら総合病院 発行年月日 2014年1月1日

No.261 丹羽郡大口町新宮1-129 発行部数 350部