

良質な睡眠を心がけましょう

医師 大原 紗矢香

暑く過ぎこしくかった夏が過ぎ、秋の訪れとともに日の落ちるのが早くなりました。「なかなか寝られなくて・・・」というお困りを外来でお聞きすることも多く、そんな方には「秋の夜長」が気になる季節でしょうか。

睡眠時間や習慣は人によってさまざまですが、成人の約三分の一が何らかの形で不眠を経験しているといわれています。ただし、不眠といっても、海外旅行による時差ぼけや、工事の騒音によるもの、夏の暑さによる一時的なものも含まれるため、長期間にわたる継続的な不眠は約十パーセントだそうです。

人によって必要な睡眠時間は違いますので、昼間の眠気が気にならないようであれば、「寝られない」と思っている人も案外その人にとって必要な睡眠時間は確保できていることが多いのです。

「不眠」といっても、寝つきがよくない「入眠困難」、途中で目が覚めてその後寝られない「中途覚醒」、朝早く目が覚める「早朝覚醒」、ぐっすり寝た感じがしない



「熟眠障害」に分けられます。不眠のタイプにより、治療も異なります。

治療というと、睡眠薬を考える方が多いと思いますが、睡眠薬には依存性といって、飲み始めるとついにその薬がないと寝られないようになってしまいう性質を持つ薬が多いため、薬以外の治療をまず試してみるようにお勧めします。

基本的には「眠くなってから布団に入る」ことがいちばんです。

スイッチを切り替えるように、目がさえていたところから、急に寝られるわけではありません。直前まで、パソコンや携帯電話を使うことは避けましょ

う。コーヒーや緑茶など、カフェインの入った飲み物を取ることがよくないことは広く知られています。が、「寝酒」も実は良質な睡眠にはよくないことがわかっています。寝る間際にアルコールを取ることが控えましょう。

また「眠れない」原因が、実は「おしっこに何度も起きてしまうから」「手足が冷えてしまうから」「咳が止まらないから」など、単純に「眠れない」ではない場合、それに見合った治療が必要となります。

朝布団から出るのが難しくなる冬場、すっきり目覚めて一日が始められるように、自分に合った睡眠習慣について考えてみませんか。



医師着任のごあいさつ

弓削メデイをご覧の皆様、初めまして。

医師 千崎 健佑

私は十月一日から赴任してきました千崎健佑と申します。出身は愛媛県で三方向、山に囲まれみかん畑が広がる伊予郡砥部町というところが出身です。前勤務地は大阪府池田市立病院総合内科で働いておりました。今回初めて、滋賀県に来ました。まだ、慣れないことが多く土地勘もないので、皆様からいろいろ教えていただけますと幸いです。体調に関する不安や悩みなどございましたら、何なりとご相談ください。平成二十五年三月末までの勤務の予定になっています。短い間ですが、よろしくお願ひします。

インフルエンザの予防接種について

インフルエンザワクチンの接種を開始しております。詳細は、別紙及び院内掲示でお知らせしておりますのでご覧下さい。

健康

看護師 宮井由里子

みなさんは、日本で平均寿命が一番長い県をご存知ですか？女性では、沖縄県、島根県、熊本県、岡山県：の順に長く、滋賀県は十二番目で80.7歳です。男性では、長野県に次ぐ二番目で79.80歳です。これは、平成十七年の調査ですが、今でも大差がないと思われます。

滋賀県の死因で一番多いのが、血管障害（心疾患、脳血管障害、腎障害）、二番目が悪性新生物、いわゆる癌です。以外に多かったのが、感染症（肺炎など）で4.3%を占め、それぞれの原因として生活習慣が六割にもなるそうです。…ということとは糖尿病が背景にある可能性が大きいそうです。話をもどすと平均寿命も糖尿病の女性はそうでない人より13歳、男性は6.9歳も短命といわれています。しかし私の思うのは、糖尿病の患者さんが増える事の一つですが、血糖値が正常値より少し高いというだけで血管障害をおこす人もあれば、血糖コントロールが良くない人でも長年合併症をおこさない人もあります。これは、遺伝による影響が大きいと考えます。患者さんの中には遺伝があっても、良い血糖コントロールを心がけ、合併症に苦しまないケースも、もちろんありますので、一既には言えませんが…。

『特定健診を受けましょう』

と、目にされた方は多いと思います。定期的に通院され、治療されている方は、そうでない人の半分



以下です。会社の健診でひっかかっても医療機関に通わず、『放置』されている人の多さにびっくりします。例えば、健診にひっかかって、医療機関を受診され、医師から「これくらいなら大丈夫」とか「糖尿病のけがあるから気をつけて下さい」で、終わってしまっている人が多く、数ヶ月後に救急車で運ばれ、血糖値が高値、すでに合併症もすすんでいるというケースは今も後をたちません。

糖尿病患者さんが増えている今、私達医療従事者

は、一人一人の方に目を向ける努力はしています。が、糖尿病に限らず高血圧、高脂血症などで一度でもひっかかったら、どうかご自身でも健康チェックを行ってほしいと思います。全国で滋賀県が一番長寿とまでは言いませんが、まずは、家族の中から、大人から子供さんまで、一人一人が健康について考えてほしいと思います。

健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも精神的にも、そして社会的にもすべてが満たされた状態にあることをいいます。（日本WHO協会訳）
季節も過ごし良くなった今から、健康に過ごせるように一緒に考えていきましょう。

*お知らせ

新館オープンについて

十一月二十四日（土）、新館がオープン致します。オープン後は外来受付及び診療が新館棟へ移行致しますので、新館へお越し下さい。

なお、皆様から応募をいただきました新館名称は「きつとよくなる館」と決定いたしました。ご応募どうもありがとうございました。

地域の皆様に愛される診療所として今後も発展を目指して参りたいと思っておりますので、どうぞよろしく
お願い致します。



医師の不在について

左記の日程、都合により各医師が不在となります。ご迷惑をお掛けしますが、予めご了解お願い致します。

- | | |
|--------------|--------|
| 十一月十二日（月）午前診 | 森医師不在 |
| 十一月十七日（土） | 森医師不在 |
| 十一月十九日（月） | 大原医師不在 |
| 十一月三十日（金） | 雨森院長不在 |
| 十二月一日（土） | 雨森院長不在 |

(11/30、12/1聖マリアンナ医大講演のため)