



春眠暁を覚えず、とは言いますが...



医師 清水 真由

春の訪れを感じるほかほか陽気の中、つい、うとうとしてしまうと、学生時代に学んだ「春眠暁を覚えず」という漢詩の一句を思い出します。

「春は心地よいため、朝が来たことに気づかずなかなか目が覚めない」と訳されることの多い、とても有名な一句ですよね。ただ、皆さんの中には、「そんなに心地よくぐっすり眠れるなんて、なんとうらやましい！」と感じる方もおられるかもしれません。



睡眠には①脳と体に「休息」を与える、②「記憶」を整理して定着させる、③「ホルモンバランス」を調整する、④「免疫力」を上げて病気を遠ざける、⑤「脳の老廃物」を取る、といった重要な役割があることや、睡眠障害が高血圧症や糖尿病などといった生活習慣病の発症や悪化の危険性を高めることも知られるようになってきました。



しかし、ある調査では 5 人に 1 人が「よく眠れていない」と回答し、60 歳以上の方では約 3 人に 1 人が睡眠でおられることがわかっています。

では、たくさんの方が悩んでいる「睡眠の問題」について何か手立てはないでしょうか。

①起床直後に朝の光を浴びる、②夜の光(特に白っぽい蛍光灯)を長時間浴びない、③就寝の 3 時間位前に軽く運動する(早足の散歩等)、④就寝 2、3 時間前に入浴する、⑤就寝に近い時間の夕食や夜食を避ける、⑥就寝 3、4 時間前のコーヒー、緑茶、ココア、チョコレートなどのカフェインの

入ったものや喫煙、飲酒を避ける、⑦夕方のうたた寝を避けるため、午後の早い時間に 15 分ほど昼寝する、⑧就寝前の携帯電話の操作を避ける、といったものが有名です。まだ試したことのない方は試していただくと幸いです。

「もう、これらは全部試してみたけど、やっぱりぐっすり眠れません」、という方は、一度、医師にご相談ください。いびきをかく・就寝中呼吸が止まっている・日中異常な眠気がある、といった場合は、睡眠時無呼吸症候群が疑われます。また、足がむずむずして眠れない場合は「むずむず脚症候群」という病気が疑われ、食欲がない・今まで興味があったことに興味がもてない、などの症状がある場合はうつ病が疑われることもあります。このように、「睡眠の問題」が何らかの病気の症状である可能性もあり、適切な診断・治療で解決することもあります。また、最近は睡眠をサポートするお薬もどんどん改良されていますので、お尋ねいただくと幸いです。



春のみならず四季を通じてぐっすり眠れるよう、皆さまそれぞれにとって良い手立てを一緒に考えますので、お困りの際にはいつでもご相談ください。





善玉菌を増やしましょう

看護師 宮井 由里子

最近「腸内環境」という言葉をよく聞きます。

腸内環境は、腸内に住む細菌の種類やバランスによって人に害を及ぼす悪玉菌・善玉菌・善玉菌と悪玉菌のどちらにも属さず優勢な方に味方する日和見菌（ひよりみきん）の3つに分けられます。腸内細菌は菌種ごとの塊となって腸の壁に隙間なくびっしりと張り付いています。この状態が品種ごとに並んで咲くお花畑（flora）のようにみえることから腸内フローラと呼ばれています。



理想的な腸内フローラバランスは善玉菌2・悪玉菌1。日和見菌7です。善玉菌はオリゴ糖や食物繊維をエサにして発酵を促し、ビフィズス菌・乳酸菌・酵母菌・こうじ菌などが善玉菌です。悪玉菌は毒性物質を作って腸内をアルカリ性にします。外から侵入する悪玉菌のほとんどはアルカリ性の環境を好みます。



代表的な悪玉菌としてウエルシュ菌・大腸菌（有毒株）があります。腸内の環境が酸性に維持されていれば悪玉菌が腸内に入ってきたとしても死滅します。このように善玉菌は免疫機能を高め感染症から身体を守ってくれています。

善玉菌を増やす食事については6月号にてお話しします。

～お知らせ～

医師の不在のお知らせ

「 4 月 」

- ・ 4 日（月） 西川医師
- ・ 9 日（土） 河村医師
- ・ 30 日（土） 西川医師

「 5 月 」

- ・ 27 日（金） 一岡医師



医師の退職・赴任に伴う診療体制の変更について

3月をもちまして矢部・山手・影山・西田医師が退職され、4月より末崎・川崎・平田医師が新しく赴任されます。どうぞよろしくお願ひいたします。それに伴い、診療体制が変更になります。ご理解ご協力をお願いいたします。診療体制については当院ホームページをご参照ください。

風邪外来のご案内

風邪症状（熱・咳・下痢など）がある方は風邪外来での診察をさせていただいております。上記の症状がある方は、まず当院代表電話までご連絡をお願いいたします。

TEL：0748-57-1141

診療報酬改定のお知らせ

4月から診療報酬が改定されます。窓口でお支払いいただく一部負担金が増減することにご理解の程よろしくお願ひいたします。

