

広報誌

かけはし

2022年
秋号
No.64

TAKE FREE

【特集】

睡眠のはなし。

連携医療機関の紹介 Vol.23

「飲酒運転ゼロ」を誓う黙とう

献血バスが来ました

日記な後記

かけはしマップ



睡眠のはなし。

健やかな睡眠があつてこそ、十分な休養を取ることができます。

しかし現代社会では、仕事・勉強・インターネットやゲームなどによる影響で夜型の生活になりやすく、睡眠不足や睡眠障害の危険が増えています。睡眠の問題を放置すると、事故や心身の病気など、日常生活に支障をもたらすこともあります。

夜長の秋だからこそ、最も身近な生活習慣である「睡眠」について、改めて考えてみましょう。



睡眠って何？

身体の動きが止まり、外からの刺激に対する反応が低下して意識も失われているが、簡単に目が覚める状態のことです。

< 睡眠の役割 >

- 脳や交感神経を休ませる
- 免疫力の向上
- 身体の回復・成長・発達
- 記憶の整理・定着
- 食欲の調節・肥満予防



睡眠のメカニズム

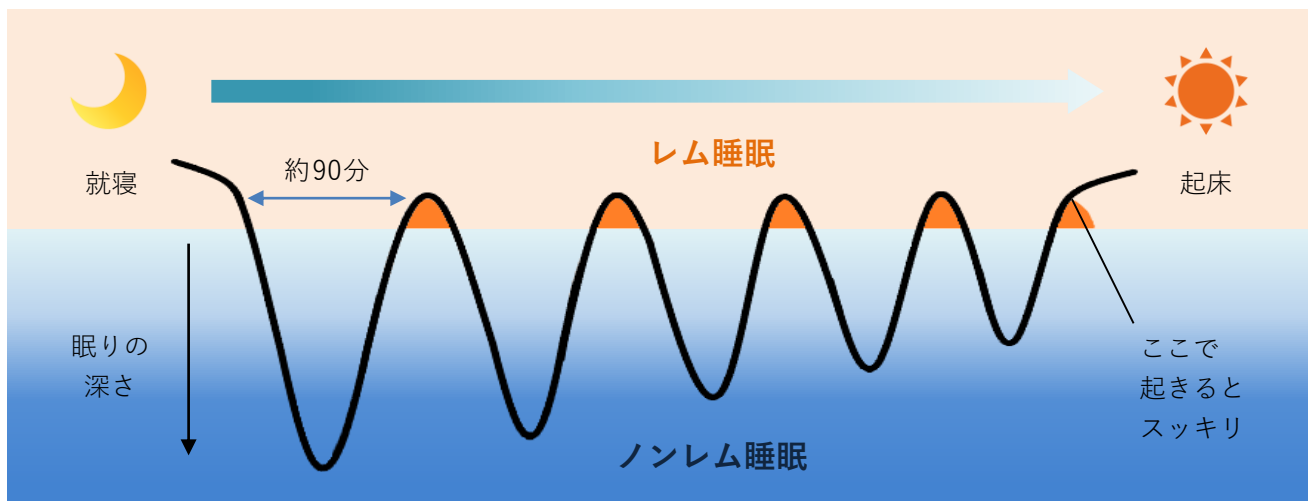
一晩の睡眠で、レム睡眠とノンレム睡眠の周期(約90分)を4,5回繰り返します。

< レム睡眠 > からだの眠り

- 休息眼球運動(Rapid Eye Movement)
- 脳が活動している
→ 夢を見やすい
- 筋肉が緩み、体が動かない

< ノンレム睡眠 > 脳の眠り

- 脳が休息している
→ 眠りが深い
- 全身の筋活動が盛ん(寝返り)
→ 身体的な疲労の回復
- 成長ホルモンが分泌される



参考：e-ヘルスネット(厚生労働省)「眠りのメカニズム」



適度な睡眠時間はどのくらい？

日本人の平均睡眠時間は、7時間22分(出典：OECD 2018年調査結果)です。以前は「8時間睡眠」が健康に良いとされていましたが、最近では「7時間前後」が適していると言われています。

睡眠時間は個人差が大きく、年齢・季節・生活環境などでも変化します。目安は「スッキリと目覚めることができる」「毎日ほぼ同じ時間に目が覚める」時間です。

< 睡眠不足で現れる症状 >

- 倦怠感・ストレスの増加
- 自律神経・ホルモンバランスの乱れ
- 食欲増加
- 集中力・注意力の欠如
- 作業スピードの低下
- イライラしやすくなる
- 自制心の低下
- うつ病になりやすい
- 孤独を感じやすい



睡眠時間が少ないと下記のような、心身ともに様々な症状が現れます。一番怖いのは、症状があるにもかかわらず、それを「自覚していない」ことです。



睡眠は「時間×質」が重要！

睡眠時間とともに、睡眠の「質」も重要です。睡眠時間が十分に取れていても、質が良くなければ睡眠不足になってしまいます。生活環境を整えることで、睡眠の質を上げることができます。無理せず、できる範囲で実行することをオススメします。

< 睡眠の質が落ちる原因 >

- 寝室を真っ暗にしていない
- 平日と休日との就寝・起床のリズムのズレ(ソーシャル・ジェットラグ)
- 部屋の換気不足(二酸化炭素濃度の上昇)
- 寝床で「寝る」以外の事をしている(読書 スマホやPCを見る etc.)
- 腸内環境の乱れ
- 緊張や不安がある



< 睡眠の質を上げるには >

- 朝日を浴びる
- 適度な運動を行う(散歩がオススメ)
- 就寝2時間前までに食事を済ませる
- 入浴は就寝90分前がベスト
- 就寝前1時間はテレビやスマホなどを観ない
- 緊張や不安の解消
 - 不安を全部書き出して、3つに整理する
 - ① 今すぐできる事
 - ② 今すぐできなくてもいい事
 - ③ 自分ではどうしてもできない事



メラトニンは「天然の睡眠薬」

A1病棟 係長 宮本 徳子



規則正しい生活を送るために、睡眠はとても大切なことです。毎朝決まった時間に起きて朝日を浴びることで「セロトニン」というホルモンを分泌し、夜にはそれが「メラトニン」に変わり、ぐっすり眠れるようになります。

雁の巣病院では治療の一環として、入院患者さんやご家族・支援者の方たちと多職種の専門スタッフが一緒になって行う心理教育「はぐくみ」で、睡眠について学習することができます。

「眠れない」「眠りが浅い」など睡眠で困っていることがあれば、まずはかかりつけの医師にご相談ください。

上田内科クリニック

上田 美恵子 院長

上田 伸 脳神経外科医



<診療科>

内科・脳神経外科

<診療時間>

月・火・水・金曜

9:00～12:00

14:00～17:30

木曜

9:00～12:00

土曜

9:00～13:00

日曜・祝日

休診

<アクセス>

福岡市東区雁の巣1-4-7

TEL 092-605-7312



上田院長より

ご縁があって、平成13年に東区奈多で開業させていただきました。ご近所の方、介護施設入所者さんと職員さんの診療や健診、認知症相談などが主な仕事です。

介護保険が平成12年に始まり、介護認定委員会に10年出席させていただき、大変勉強になりました。40歳以上の国民は収入に応じて、介護保険料を納める義務があります。介護が必要になれば、手続きを踏んで要介護度に合わせて、限度額の範囲内で介護サービスを利用することができるようになりました。ご家族の負担を減らすことが趣旨の制度です。しかし、必要になっているのに制度について詳しいことを知らない方も多くいらっしゃいます。「介護保険は申請したくない」「家庭のことを調べられるのは嫌だ」と言われる高齢者やご家族もおられます。何とか説得してサービス利用までこぎつけると、一安心です。

平成19年に雁ノ巣に移転いたしました。脳神経外科医の夫も合流してくれましたので、慢性期の脳血管障害の診療もさせていただいております。24時間モニターなど利用して、血压管理を行います。心疾患や脳血管障害の再発を防ぐ、これはとても大切なことです。ご家族もお呼びして、日頃守るべきことを説明する、そんな診療スタイルです。

最近は新型コロナの感染で、ワクチンの必要性を説く、新しいお仕事が増えました。内科では小規模ですが発熱外来をさせていただいており、隣接する薬局さんと連携しながら、地域に貢献しようと努力しています。高齢者を介護されるご家族や施設のスタッフの方にとって、認知症や周辺症状の悪化時のご苦労は計り知れません。そんな時に入院させていただけるところが近くにあることは、大きな安心です。いつも診療の相談に乗ってくださる雁の巣病院の先生方、ありがとうございます。これからもどうぞよろしく願い申し上げます。

当院スタッフの皆さんにも「ありがとう、心から感謝しています。」





「飲酒運転ゼロ」を誓う黙とう

福岡県・福岡市では、2006年8月25日に起こった「福岡市海の中道大橋 飲酒運転事故」の記憶を風化させることなく、飲酒運転の無い社会を実現するため、様々な取り組みを行っています。

そのうちの1つに、8月25日「飲酒運転撲滅の日」の正午に、それぞれの場所で黙とうして「飲酒運転ゼロ」を誓う取り組みがあります。

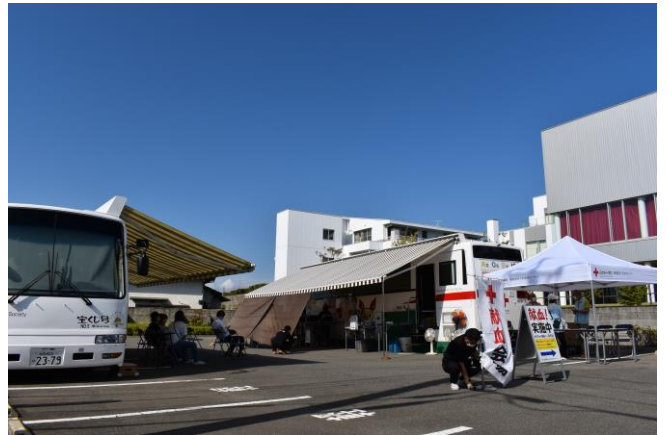
福岡県の「飲酒運転撲滅対策医療センター」「依存症治療拠点機関(アルコール健康障害)」に選定されている当院は今年も賛同し、各職員がそれぞれの場所で「飲酒運転ゼロ」を誓う黙とうを行いました。



献血バスが来ました

当院駐車場で毎年実施されている献血活動が、今年も10/1に実施されました。

コロナ禍で献血件数が減少していると言われていたなか、当院の周辺にお住いの方だけでなく、Web予約で遠方から来られる方や、久しぶりに献血される方など、今年も多くの方々にお越しいただきました。当院職員も微力ながら、献血に協力いたしました。献血にご協力いただいた皆様、主催の奈多校区献血推進協会の皆様や日本赤十字社の皆様、ありがとうございました。



日記な 後記



デイケアはっぴ〜
高濱 真由美



最近、個人のブログを読むことにハマっています。それぞれテーマがあって、トピックスに上がっているものの中で自分の興味・関心があるものを見つけると、つい読んでしまいます。

ブログは日を追って記事が書かれています。1つ記事を読むと話の流れが気になってしまい、最初から読まずにはいられなくなってしまいます。その量はちょっとした小説くらいあり、しかも内容はノンフィクションなのです。匿名であることを活かし、周囲の人たちにはあまり知られたくない事実が書かれていて、つくづく「色々な人生があるなぁ」と感じます。

同じような悩みを抱えている人がいれば心の支えとなり、自分の人生を見つめ直すきっかけにもなります。他人には言えないことや心に溜めていることがあれば、そのはけ口としてブログを使うのも1つの方法だと思います。

「かけはし」に関するご意見や感想などございましたら、メール・Facebook・職員・右記QRをお願いいたします。



表紙の場所を訪ねて ～福岡工業大学～

1963年に設置された私立大学。3学部9学科あり、学生数は4000人を超える(2022年度)。

「情報」「環境」「モノづくり」を学修領域とし、「便利で豊かな、しかも人や地球に優しい環境調和型社会の実現」を目指している。専門性が高い知識や技術が習得でき、志望する企業への就職率も高いことから、福岡県を中心に全国から入学者が集まっている。また、短期大学や付属高校も併設されていて、多くの学生が往來する光景が見られる。

敷地内外の桜や紅葉などの景観美、誰でも利用できる芝生広場や休憩スペース、様々なイベントや公開講座などの実施など、学生だけでなく地域住民などにとっても親しみのある大学である。



「かけはしマップ」で場所をチェック!



医療法人優なぎ会

GANNOSU HOSPITAL

雁の巣病院



納得のいく医療

患者・家族の皆様、そして私たちが納得のいく医療の実践に努めます

精神科・心療内科・内科・リハビリテーション科・歯科
293床（精神病床264床，一般病床29床）

〒811-0206 福岡県福岡市東区雁の巣1-26-1
TEL 092-606-2861 FAX 092-607-2211
<http://www.gannosu.org>



HP



Facebook

診療時間

平日	9:00～17:00	外来受診は予約制となっております。(急患の際はこの限りではございません)
土曜日	9:00～12:00	24時間365日、ソーシャルワーカーが対応いたします。
日・祝日	休診	まずはお電話にてご相談ください。

アクセス

【車でお見えになる方】

- ・高速道路利用
九州自動車道 古賀ICから約25分
- ・福岡都市高速道路利用
アイランドシティICから約7分

【JR九州をご利用の方】

香椎線 西戸崎方面(鹿児島本線 香椎駅で乗換)
雁ノ巣駅下車 徒歩約5分

【西鉄バスをご利用の方】

行先番号：21A番,21番,210番,220番,直行
バス停「雁の巣」下車 徒歩約2分

