

かきつばた

Vol.77

2019年4月

あいち診療所野並
名古屋市天白区福池
2-330-2
TEL052-895-6637
平成31年4月1日発行



良い睡眠のために

村岡 敦

春眠暁を覚えず、ということわざをご存知ですか。春の夜は短いうえに寝心地が良く、朝が来たのも気付かずについ寝過ごしてしまふ、という意味です。色々な節目を迎える時期、生活リズムが変わって熟睡できずに寝過ごしてしまうかもしれませんね。

睡眠は、脳を適切に休息させて機能を回復させます。睡眠医学の研究が進み、長期間の睡眠不足により睡眠負債という借金を背負い込むと、ただ体調を崩すだけでなく高血圧や糖尿病、心臓病など様々な病気に関係してくるのが分かってきました。これら社会的損失は、日本では年間3兆4千億円に達しているという試算もあります。

日本では近年、生活スタイルが夜型化して睡眠時間が減っています。NHK「国民生活時間調査」によると、1960年には平均8時間13分であった睡眠時間は、2010年には平

均7時間14分と1時間も減少。夜22時に寝ている率も、約70%から約25%に著しく減っていました。

2004年に発表された日本全国約11万人へのアンケート及び追跡調査では、睡眠時間が7時間(6.5〜7.4時間)と答えた人の死亡リスクが最も低く、どうやら睡眠時間は短すぎても長すぎても体に良くないようです。とはいえ適切な睡眠時間は個人差も大きく、人それぞれで一概には言えません。

高齢者の方は睡眠時間が長いように見えますが、夜に寝て朝起きるまでの時間すべてを睡眠に使っているのではなく、浅い眠りや中断などで邪魔され、実際には約8割近くの時間しか睡眠していません。また夜中に目が覚める、朝早く目が覚めてしまうなど、60歳以上では約3割が不眠症状を訴えています。

どのような環境が心地よく眠るために適切なのでしょう。快眠のための室温は、夏季は約26℃、冬季は16〜19℃であり、湿度は50〜60%が望ましいそうです。夜間の睡眠が妨害されない騒音の基準は、住宅地で45dB(デシ

ベル)以下とされます。好みの静かな音楽を聴きながらだと眠りやすいですが、タイマーで自動的に切れる設定にしておきましょう。

起床時に太陽光を浴びるのはとても重要で、体内リズムをリフレッシュして早寝早起きを促す効果があり、お勧めです。就寝時には、室内照明の光があると体内リズムを調整するメラトニンが抑制されて眠りにくくなるため、寝る直前まで室内を明るくするのは控えましょう。ちなみに、夜間トイレへ行く際に足元灯を点けておくぐらいなら大丈夫です。

覚醒作用があるカフェインを含むコーヒーやお茶は、就寝4時間前から飲まない方が良いでしょう。ニコチンを含むタバコも同じく、就寝2時間前からは控えましょう。アルコールは入眠を早めるものの、睡眠時間の後半では睡眠の内容を悪化させることが分かっており、睡眠薬代わりに寝酒を使うのは止めておきましょう。

色々試しても眠れないときは、主治医の先生に相談して睡眠薬を使うのも一案です。ただし規則正しい生活や運動こそが快眠の源であり、薬に頼るのではなく生活習慣も見直すようにするのが効果的です。あなたも、良い睡眠について一度考えてみませんか？



事業所部 署紹介

あいち診療所野並 外来

診療所の外来には、通院外来や生活習慣病予防の自己管理センターがあります。

外来には、一人暮らしの方で野並近辺だと「わいわい倶楽部」の送迎バスを利用して通ってみえる方もみえます。

ご本人や家族の方が、生活が難しくなりどうしたら良いのか分からない時は外来看護師と相談し何のサービスが必要か一緒に考え情報提供することも行っています。心配な事は、いつでも気軽に相談してください。

あいち診療会の目標に掲げている「私たちの目標は幸せの追及です」とあるように、私たちは、来られた方が心配事や解決したい何かを良い方向に向けられる支援を心掛けています。

生活習慣病の健診(特定健診)、小児・成人のワクチン接種も行っています。特定健診は、生活習慣病の早期発見に繋がりに必要に応じ健康相談も受けられます。市町村から送られてきた用紙を利用する事で原則自己負担なしで受けられます。

生活習慣病は、症状が出ない分「自分は大丈夫」と後まわしにしがちです。症状が出てからでは遅いのです。早期に予防することが大切です。

『自分の健康は自分で守りましょう』

言語聴覚士によるリハビリ(2階)予約制

嚥下機能に問題のある方や言葉が上手く話せない方などのリハビリも行っています。外来受診し診察が必要です。

自己管理センター

生活習慣病を抱える皆様に対し、看護師、リハビリ専門職、栄養士がチームを作って応援しています。

食事、運動、休息などの生活の仕方を害のないものに整えていくことが病気や生活習慣病の悪化を防ぐことに繋がります。継続的に来て頂くことで運動することが当たり前になって、その方の生活のリズムの一つに繋がっています。生活の乱れが健康に影響を与えることは大いにあります。それを整えることは健康への一歩にもなります。また運動だけでなく他の方とのコミュニティの場として楽しみになっている方もみえます。健康を維持するコツは、家庭での過ごし方を健康的にすることです。その為には家族全体での取り組みが大切です。自己管理センターは、自分で管理できる方が中心に行っているところです。詳細については、ご相談ください。

(文責 長崎)



安藤 長崎 青山 岡崎(由)



あいち診療所野並大型連休中の診療

4月					5月					
	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6
	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
午前	野村					野村				畑
午後										

※3階自己管理センターは4月28日(日)から5月6日(月)までお休み

※あいち診療所滝の水は4月27日(土)から5月6日(月)までお休み

※5月7日より通常どおり

イベント紹介



鬼は〜外! 福は〜内! 一年の無病息災を願いました☆



バナナやミニスポンジケーキを
トロトロのチョコにつけて
美味しくいただきました★

穂山の庄



さあ皆さん! ラジオ体操第一♪



弱々しい鬼は外!!



早春の陽射の中で、竹細工

野並デイケア

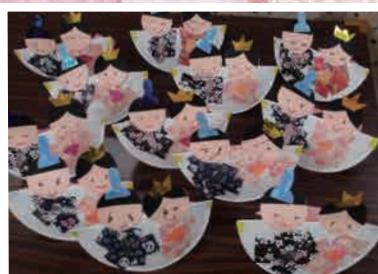


まぜまぜ



おひな祭り会で箸でフルーチェ作りをしました

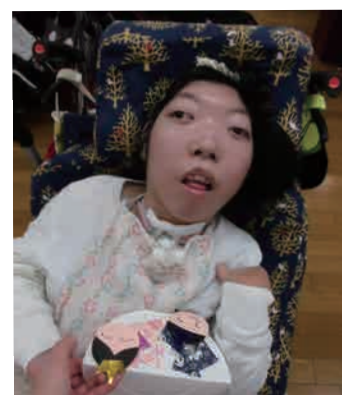
穂山の学校



個性的なかわいなお雛様ことができました



紙血でスラスラお雛様を作りました



管理栄養士よりお便り

季節の変わり目



自律神経には、体を活動的にする交感神経とリラックスさせる副交感神経があり、2つがバランスをとりながら、私たちの身体を調整します。寒暖差や気圧変動が大きい春は、交感神経優位が続きやすいため疲れやだるさを感じやすくなるそうです。自律神経のバランスを保つためには、栄養バランスの良い食生活や十分な睡眠、ストレスを溜めないことが大切です。気持ちの良い空気に触れ、割子弁当を食べながらお花見をして気分をリフレッシュさせてはいかがでしょうか。

あいち診療所野並

	月	火	水	木	金	土
午前	畑 / 村岡	野村	野村	野村 (もの忘れ) / 畑	野村 / 村岡	第135週 岡崎 第24週 野村
午後	岡崎	野村	野村	畑	岡崎	

診療時間 午前 9:00 ~ 12:00
午後 4:00 ~ 7:00 木曜日は夜 9時まで

あいち診療所滝の水

	月	火	水	木	金	土
午前	岡崎	岡崎	岡崎	岡崎	岡崎	

診療時間 月水木 午前 9:00 ~ 12:00
火金 午前 9:00 ~ 10:30

予約制

もの忘れ相談外来

毎週木曜日 午前 9時 ~ 12時

新生児の予防接種から在宅看取りまで

医療法人 あいち診療会

あいち診療所 野並

052-895-6637

あいち診療所 滝の水

052-878-1212

のなみ居宅介護支援事業所

0120-890-709

のなみ訪問看護ステーション

052-895-5806

滝の水 憩いの庄

052-878-1751

滝の水 憩いの学校

052-838-8878

おさらい (前号までに掲載した大事なお知らせ)

時間外診療

電話での相談に24時間対応します。
通院中の方(処方日数内)で、体調に
変化があり相談したい場合

895-6637

までお電話下さい。

発熱・下痢の時は...

来院前にお電話下さい。待ち時間が少
なく診察できるように致します。

895-6637

電話がない場合、待合室をご利用いた
だけないことがあります。

わいわい倶楽部

月会費500円で送迎致します。

朝は10時すぎのお迎え、帰りは11:
30と12:30の2便です。利用の無い
月はお金は頂きません。

(1人で車の乗り降りが可能な方に限ります。)

予防接種

予約制で短い待ち時間で行います。
(相談が無い方に限ります) 予約した
時刻前までにご準備下さい。

前の方の診察が終わり次第、診察致し
ます。

編集後記【春】 近藤真理子

♪春が来た 春が来た どこに来た〜♪

春がきましたねえ。枯れ木が色づき始め、陽射しにも温かみを感じられ、新しいスタートが始まった人達の活気もあるのでしょうか、街全体が明るく感じます。寒い時期には肩をすくめ、うつむき加減で歩くことが多かったのですが、上着が軽くなったせいもあるのか、自然と視線が上向きになっているような気がします。診療所の掲示板横の花壇も鮮やかさが増し、目を楽しませてくれています。(Wさんありがとうございます)

春のこのポカポカ陽気は心地いいものですが、お腹がいっぱいになると眠くなりがちです。そんな時には春の陽射しを浴びて深呼吸。色鮮やかな花たちで目の保養をしてリフレッシュ! 穏やかな春の日を楽しみたいです。