

平成 30 年 8 月 1 日発行

病院広報

〒927-1213

石川県珠洲市野々江町ユ部 1 番地 1

# はあとのおと

“心を綴ったノート” “心が奏でる音”

珠洲市総合病院

TEL (0768) 82-1181

FAX (0768) 82-1191

E-Mail: [byouin@city.suzu.lg.jp](mailto:byouin@city.suzu.lg.jp)

ホームページアドレス:

<http://www.city.suzu.ishikawa.jp/suzuhp/>

2018(3)

第51号



常設展示中の奥能登国際芸術祭2017出展作品

トビアス・レーベルガー

「Something Else is Possible / なにか他にできる」(旧蛸島駅周辺)

## 病院理念

“市民の心の支えとなる、地域の中核病院に”

1. 疾病の予防から在宅医療までの一環した体制の確立を目指します。
1. 安心と信頼の地域医療を目指します。
1. いたわりの心で皆様の健康と命を守ります。

## 目次

- 「眠れない」～睡眠薬を使う その前に～ 1
- 看護科からのお知らせ 2～3
- 薬の用法を守って正しく服用しましょう！ 3
- Dr.に Q&A！ 4

「眠れない・・・」

この訴えは日常診療でもよく耳にします。成人の30%以上が不眠症状を訴え、およそ4%が睡眠薬を使用



しているとされています。もちろん睡眠薬を使用することで不眠が改善することは多いです。しかし、睡眠薬を使う前に、睡眠に関する正しい知識を持ち、生活を改善することも大切です。今回は睡眠障害対策についてのあれこれを書かせていただきたいと思います。

睡眠に大切な11のこと



① 適切な睡眠時間

人間は年を取るにしたがって、必要な睡眠時間が減ってきます。個人差はありますが、10代前半では8時間以上、20-30歳になると7時間程度、40-50歳で6.5時間、60歳を超えると6時間程度になります。また、高齢者になればなるほど、睡眠途中で起きやすくなります。年を取って「若いころはもっと眠られた」というのはないものねだりであり、日中の眠気で困らなければ十分と思う意識が大切です。

② 寝る前のカフェインや喫煙、飲酒を避ける

就寝前4時間のカフェインの入ったもの（日本茶、コーヒー、紅茶、コーラ、チョコレートなど）や就寝前1時間の喫煙は避けましょう。カフェインは寝付きにくくなったり、夜中に目が覚めやすくなったり、睡眠が浅くなったりします。ニコチンも精神を刺激してしまい、眠りにくくなります。また、睡眠薬の代わりに寝酒をする人がいますが、逆効果です。一時的に寝つきはよくなりますが、徐々に効果は弱まり、深い睡眠を減らし、夜中に目覚めやすくなります。



③ 眠くなってから寝床につく

寝る時刻にこだわらないようにしましょう。眠ろうとする意気込みは頭をさえさせ、寝つきを悪くします。

④ 寝床での考え事をやめる

日中の悩みや問題を考えたり、翌日の計画を立てたりするのは翌日にしましょう。心配した状態では寝つきが悪くなり、浅い眠りになってしまいます。

⑤ 眠りが浅いときはむしろ遅寝・早起きに

寝床で長く過ごしすぎると、かえって熟眠感が減ります。

⑥ 起床時に日光を浴びる

日光を浴びることで体内時計をリセットできます。逆に、夜は明るすぎない照明にしましょう。

⑦ 規則正しい食生活や運動週間

朝食は心と体の目覚めに重要です。空腹で寝ると睡眠は妨げられます。規則正しい食生活や就寝前の軽食が有効です。ただし、軽食に脂っこいものや重い食べ物避けましょう。また、運動習慣は熟眠を促進します。

⑧ 昼寝は15時前に20-30分程度で

長い昼寝はかえってぼんやりしてしまいます。また、夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響します。

⑨ 寝室環境を整える

じゅうたんやカーテンの利用、ドアをしっかりと閉めるなど、騒音のない睡眠環境にしましょう。寝室を快適な温度に保つことも大切です。

⑩ 同じ時刻に起床する

寝た時刻にかかわらず、同じ時刻に起床しましょう。早起きが早寝につながります。

⑪ 入浴は就寝時間の90分前に

入浴すると深部体温が上がります。深部体温が下がると眠りやすくなるため、就寝時間の90分前に入浴すると入眠しやすくなります。寝る直前に入浴するのは逆効果なので注意しましょう。



いかがでしたか。特に、認知症で不眠症になっている方は睡眠薬が効きにくく、デイケアなど精神的・身体的刺激や日光を浴びる、食事や入浴などで生活リズムを整えることが効果的と言われています。

最後に、睡眠中の激しいいびきや呼吸停止、足のびくつき・むずむず感は特別な睡眠の病気が隠れている可能性があり、専門医に相談することをお勧めします。また、飲酒したときは睡眠薬を服用しないでください。ふらつきや物忘れ、おかしい行動など副作用が生じやすくなります。

睡眠薬は安全な薬ですが、医師の指示で正しく使いましょう。



## 看護科からのお知らせ

### ○ 熱中症について学ぼう



\* 熱中症は日々の予防から

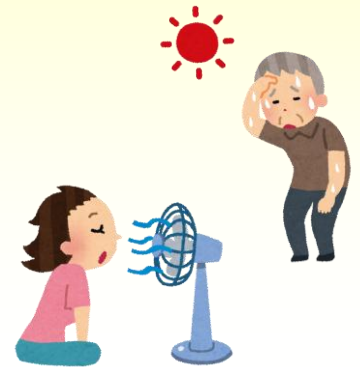
熱中症の時は、上手な水分・塩分補給がポイントです。水分だけでなく塩分も補給することで、症状の改善が期待できます。塩分の補給には、塩分を含む飴・梅干しなどもよいでしょう。熱中症の症状が見られる際、意識がはっきりしていない場合は大至急医療機関へ。意識がはっきりしている場合は、涼しい日陰や屋内で適切な水分・塩分補給を行い安静にすることで多くは改善します。いつもと違うなと感じたり不安があったりする時は、医療機関を受診しましょう。

\* 高齢者は特に注意が必要（熱中症患者のおよそ半数は65歳以上）

体内の水分が不足がちで、暑さに対する感覚機能と身体の調整機能が低下します。

\* 室内でも多く発生しており、夜も注意が必要

- ・寝る前だからと水分を我慢せず、こまめな水分補給を心がけましょう。
- ・汗をかいた時は適度な塩分補給も必要です。
- ・暑さを感じなくても、部屋の見やすい場所に温度計を置き、温度が上がったら
- ・扇風機やエアコンをつけるなど、常に注意しましょう。



### ○ 今年5月から、院内デイサロン 「すずの音」が始まりました。

入院中の患者さんの気分転換や生活意欲の向上をはかることを目的に、リハビリテーション科スタッフをはじめ、看護師等が体調の観察を行いながら、日常生活動作が拡大するようにお手伝いします。

希望される患者さんは、ベッドから離れて集団でゲームや体操をし、頭と身体の活性化を図ります。

#### 【デイサロンの様子】

まず初めに「今日は何月何日？」を皆さんで確認します。軽い体操をした後は、風船バレー開始です。風船を2個使い思わず力が入る瞬間です。動きにくい手も大きく動きます。表情もイキイキします。

次は玉入れです。しめ玉の残りが少なくなると応援の声も大きくなってきました。笑い声もわきあがり、にぎやかに過ごしたあとは、水分補給のティータイムです。歌を歌ったり、塗り絵をしたり、隣の人とおしゃべりしたり、時間はあっという間に過ぎていきます。「楽しかったあ〜」「また、会いましょう!」とお別れです。お部屋まで職員が送ります。

皆さんも機会があったら、参加してみませんか？

日時 毎週月曜日・木曜日 14時～15時45分

※事前に申込が必要です。詳細は各病棟で相談してください。

内容 体操 回想法 手遊び ゲーム 音楽鑑賞 カラオケ 貼り絵や塗り絵 風船を使ったゲーム 季節に応じた遊びなど

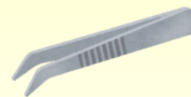
場所 3階東病棟 ラウンジ



○ 虫刺されについて

暑い季節になりました。これから虫刺されの多い季節になります。虫や海洋生物に刺された場合の対処法について、簡単に説明します。

- ハチ … 刺された部位を水道水で洗い流し、冷やして様子を見ましょう。
- ムカデ、オコゼ … 刺された部位を水道水で洗った後に、42～45℃のお湯（やけどしない程度）に30分以上刺された部位を温めましょう。
- クラゲ … 刺された部位を海水で洗ってください。  
クラゲの触手がわかれば、ピンセットで取り除いてください。  
直接手で触れないよう、ビニール袋をはめた手で洗う、タオルで洗うなどしてください。  
42～45℃のお湯（やけどしない程度）に30分以上刺された部位を温めましょう。



※いずれも腫れがひどくなった、気分が悪くなった場合は医療機関を受診しましょう。

※ショック症状（ぐったり、意識障害、失禁など）やのどの強い症状（のどが締めつけられるような感じ、声がれ、声がでないなど）、呼吸器系の強い症状（呼吸音がゼーゼーと聞こえる呼吸困難の状態など）があらわれた場合は、ただちに医療機関を受診してください。



薬の用法を守って正しく服用しましょう！

お薬にはいろいろな飲み方があります。

食 前：食事をする前の約 30 分以内

食直前：食事の開始時

食 間：食事と次の食事の間（食後約 2 時間）

起床時：朝、起きてすぐ

食 後：食事を食べ終えてから約 30 分以内

食直後：食事の終了時

頓 服：症状が出た時

就寝前：寝る約 30 分前。寝る直前に飲む場合  
もあります。



これらの飲み方には、それぞれ副作用の防止や十分な効果の発現など、きちんと理由があります。間違った飲み方をすると、十分な効果が得られないばかりか、副作用が現れることもあるので注意しましょう。

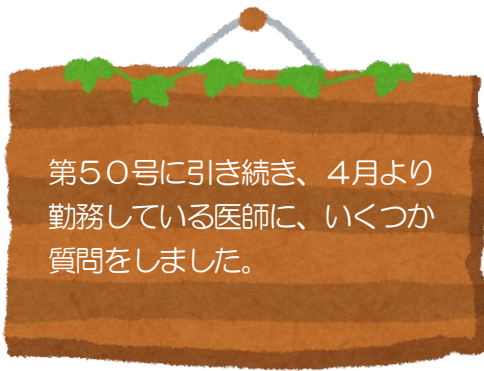
お薬は、コップ 1 杯程度の水（ぬるま湯）で服用してください。水の量が少ないと胃まで届かず、食道で止まってしまうかもしれません。お茶やジュースでは、お薬の作用がきちんと得られない事があります（一部の種類の薬では、唾液や少量の水で服用可能なものもあります。）

お薬はかんだりつぶしたりせず服用してください。お薬の形や大きさは胃や腸のどこで溶けるか、どのくらいの早さで吸収されるかを計算して作られています。かんだりつぶしたりすることにより、胃酸の影響でお薬の効果が失われることや、一気に吸収されることで作用が強くてしまうことがあります。

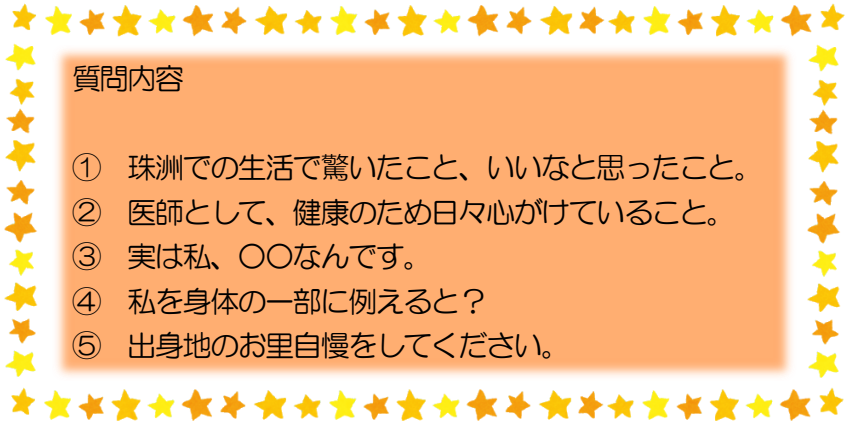


現在のお薬で飲みにくいということがあれば、医師・薬剤師にご相談ください。

Dr.にQ&A!



第50号に引き続き、4月より勤務している医師に、いくつか質問をしました。



質問内容

- ① 珠洲での生活で驚いたこと、いいなと思ったこと。
- ② 医師として、健康のため日々心がけていること。
- ③ 実は私、〇〇なんです。
- ④ 私を身体の一部に例えると？
- ⑤ 出身地のお里自慢をしてください。

- ① 元気な高齢者、親切な人が多いこと。おいしいパン屋とコーヒー屋があること。
- ② 朝食を摂ること。下肢の筋肉を動かすこと。
- ③ 実は私、甘いもの好きなんです。旅行先やデパートの物産展で、買いすぎてしまいます。
- ④ 足。子どもの頃、走るのが速かったから。
- ⑤ 出身の金沢市は、新幹線の開通効果で国内・海外からの旅行者が増えています。



外科  
羽場 祐介



- ① 夜が静かで良いです。
- ② 週1回はちゃんと運動するようにしています。
- ③ 実はかなり甘党です。
- ④ 腕でしょうか。外科医なので。
- ⑤ 富山市水橋は、珠洲とよく似た海辺の街です。



外科  
高田 智司



- ① 海の水がきれい。子どもが走り回れる広い公園が多くて気に入っています。
- ② ランニングとクライミング。そしてお酒を飲み過ぎないこと！
- ③ 実は私、金沢マラソンの抽選に落ちました。でもすずウルトラマラソンに挑戦しようと思います。
- ④ 眼鏡です。眼鏡は身体の一部です。
- ⑤ 出身の高岡市伏木は、珠洲と似た雰囲気のある、のどかでいい港町です。



小児科  
山田 真平



- ① 海が近いこと。ドライブが楽しい。
- ② 1日3食、栄養バランスを考えて食べています。
- ③ 実は私、線香のにおいが好きなんです。
- ④ 胃。プレッシャーに弱いです。
- ⑤ 出身の金沢市は金箔の産地で、いたる所で金を見かけます。



内科  
姥浦 一太



- ① 外浦をドライブしたときに、海がとても綺麗で驚いた。
- ② 早寝早起きを心がけています。
- ③ 実は私、ライブに行くことが好きです。
- ④ 足。前に進もうとするから。
- ⑤ 出身の加賀市は、温泉が有名な観光地です。



内科  
吉倉 昌平



外来診療日程

平成30年8月1日現在

午前 受付時間 8:00~11:30 診療時間 9:00~12:30

診療科	月	火	水	木	金	
内科	1診	波佐谷	西岡	波佐谷	姥浦	波佐谷
	2診	吉倉	小泉	姥浦	西岡	新田
	3診	西岡	川崎	小泉	吉倉	姥浦
外科	坂本	羽場	坂本	高田	羽場	呼吸器
	高田					
呼吸器外科	毎週金曜日					
小児科	山田		和田		山田	
耳鼻咽喉科	榎田	高相	榎田			
整形外科	大成・森田					
産婦人科	山城					
脳神経外科	浜田	中尾/宇野		浜田		
泌尿器科	毎週月曜日(休日の場合は次開院日)					
	隔週金曜日					
皮膚科			永岡	谷内/牧野		
精神科			西村	石井	西村	
健診室	佐々木					

午後 受付時間 12:00~16:00 診療時間 14:00~17:00

診療科	月	火	水	木	金	
内科	1診	姥浦	石崎	佐々木	小泉 (糖尿病)	小泉 (糖尿病) (予約のみ)
	3診		吉倉	西岡 (腎不全)	野村/森 /宝達 (循環器)	西岡 (膠原病) (予約のみ)
小児科	予防接種	慢性疾患	健診・予防接種		予防接種	
耳鼻咽喉科	榎田					
眼科			馬渡		馬渡	
産婦人科	産後2週間健診	産後1か月健診		産後2週間健診		
禁煙外来(産婦人科)					予約のみ	

小児科(要予約)

- (月) 予防接種 14:30~
- (火) 慢性疾患 14:00~16:00
- (水) 健康診断 13:30~
- 予防接種 14:30~
- (金) 予防接種 14:30~

産婦人科(要予約)

- (月)(木) 助産外来 10:30~午前中
- (月)(金) 産後2週間健診 14:00~
- (水) 産後1ヶ月健診 13:30~

その他

- (水) 糖尿病予防教室 14:00~15:00
- (月)~(金) 医療相談
- ※救急患者は、表示時間に関係なく診療いたします。

※表示日程は都合により、一部変更になる場合があります。

※午後の初診の方は、できるだけ15:00までに受付をお願いします。

※泌尿器科、眼科の日程は下記のとおりです。(都合により、一部変更になる場合があります。)

泌尿器科

毎週月曜日(月曜が祝日の場合は火曜日)  
隔週金曜日  
受付 8:00~11:30  
診療時間 9:00~12:30

8月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

9月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

10月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

眼科

毎週金曜日、隔週木曜日  
受付 12:00~16:00  
診療時間 14:00~17:00

8月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

9月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

10月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

編集後記

観光客や帰省客で活気が感じられる季節になりました。  
珠洲市では日本スカウトジャンボリー、トライアスロン大会、お祭り等の行事が開催されます。熱中症対策をしっかりとって夏の行事を楽しみましょう。 病院広報委員会

病院広報

発行：珠洲市総合病院 広報委員会

はぁとのおと

石川県珠洲市野々江町2部1番地1

