

医療法人社団 恵誠会 大西病院 広報誌

# ほほえみ

地域に笑顔を いつも心に

vol. 9

秋号 2017. 10

TAKE FREE

ご自由にお持ち帰りください

特集

からだのしくみシリーズ⑨

## 睡眠のしくみ



深山公園にて



大西病院スタッフの素顔

通所リハビリテーション 秋のお知らせ ～ 短時間通所リハビリテーション始めました～

1年に1度は健診（検診）を

食事の部屋『市販のスポンジとインスタント珈琲で作るティラミス』

特集

からだのしくみシリーズ ⑨

# 睡眠のしくみ



先生よ、1日8時間寝るとしたら、ええっと、1日は24時間じゃから3分の1は寝てるわけじゃの。ほんならワシが今90才じゃから、30年は寝てるってことか…。もったいないのお〜。人間はどうして寝んといけんのじゃ？

人間にとって睡眠はとても重要な役割があります。中でも脳を休めるために睡眠は必要不可欠で、休憩なしに働き続けると脳は壊れます。しかも脳の細胞は体の細胞と違い一度壊れたら再生できません。だから特に脳は疲労回復のために睡眠が必要なわけです。それだけでなく睡眠には以下の大切な役割があるんですよ。



## 睡眠の役割

### 体を休める

体や脳を休めて疲れを回復させる。



### 記憶を固定させる

睡眠中に脳にたまった情報を整理し、固定する。

整理中

### けがの修復・成長

睡眠中に分泌される成長ホルモンが怪我の修復や成長を促す。



### ストレスの発散

夢を見ることでストレスを発散させる役割もある。



## 睡眠

## 睡眠のメカニズム



なるほど、睡眠は大切なんじやのう。あと先生、睡眠にはレムじゃのノンレムじゃのいうてあるんじやろ、なんじゃあれは？

よくご存知ですね。そうなんです。それは眠りのパターンで、睡眠中この2つの眠りを交互に繰り返します。



浅い眠り

レム睡眠

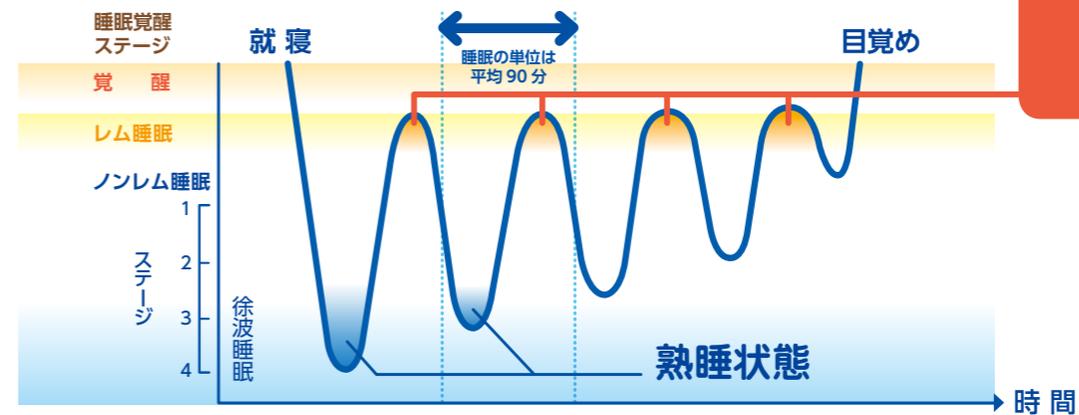
体は深く眠っているのに、脳が覚醒時に近い状態で活動している。目覚めの準備状態でもありこの時に目覚めるとスッキリ起きられる。

深い眠り

ノンレム睡眠

体も大脳も休息状態。大脳を休め、修復している状態。ちなみに居眠りはノンレム睡眠である。

## 健康なヒトの睡眠パターン（質の良い睡眠）



体の休息  
夢をみる脳の  
ウォーミングアップ



ちなみにあくびは眠たいからではなく、脳を刺激し覚醒させるためにするんですよ。



## 睡眠の質について



なあ先生、寝ても寝ても眠たいんじゃ。  
睡眠時間は十分なはずなんじゃけど、何でなん？

それは睡眠の質に問題がありそうですね…。  
その他にも睡眠の障害は以下のような訴えも多いんですよ。



## 特に訴えの多い症状



### 入眠障害

- 夜になかなか寝付けない
- 眠るまで30分～1時間以上かかる



### 中途覚醒

- 夜中、何度も目が覚める
- その後、なかなか眠れない



### 熟眠障害

- 眠ったはずなのに、ぐっすりとした満足感が無い



### 早期覚醒

- 朝早く目が覚めてしまう

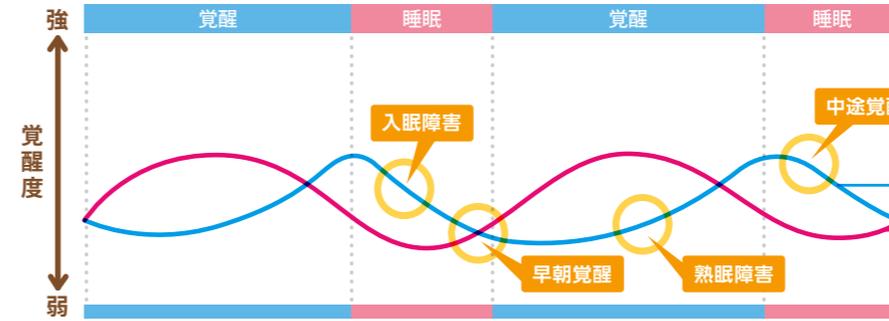
他にも当てはまる項目がありませんか？

おう、あるある！



睡眠は **体内時計と密接な関係** があり、  
右上のグラフの様に眠りたいタイミングがずれてしまうことで睡眠の質が落ちます。

## 体内時計が崩れると…



青色の波形を見てもらうと分かりますが、正常な波形に比べると後ろにずれているのが一目瞭然ですね。



タイミングがずれてしまったグラフ  
正常なグラフ

## より良い睡眠のための10カ条

より良い睡眠を得るには以下のアドバイスを参考にしてくださいね。



<p><b>1</b></p> <p>睡眠時間は人それぞれ。日中の眠気で困らなければ十分。</p> <p>6時間！ 8時間！</p> <p>年齢や季節によっても変化するもの。「8時間」にこだわらない。</p>	<p><b>2</b></p> <p>刺激物を避け、寝る前には自分なりのリラックス法を。</p> <p>就寝前のカフェイン摂取を避ける。読書や音楽、軽い運動などの日課を。</p>	<p><b>3</b></p> <p>就床時刻にこだわり過ぎない。眠たくなってから床に就く。</p> <p>眠れない時は焦らずに、いったん床を出て気分転換を。</p>	<p><b>4</b></p> <p>同じ時刻に毎日起床。</p> <p>休日の朝もきちんと起きて、自分なりの眠りのパターンをつくる。</p>	<p><b>5</b></p> <p>光の利用でよい睡眠を。</p> <p>目が覚めたら日光を取り入れ、夜は明る過ぎない照明の工夫を。</p>
<p><b>6</b></p> <p>昼寝は15時前に。20～30分で切り上げる。</p> <p>夕方以降や長時間の昼寝は夜の睡眠に影響するため避ける。</p>	<p><b>7</b></p> <p>睡眠中の激しいいびき・呼吸停止や足のびくつき・むずむず感は要注意。</p> <p>病気が隠れている可能性があるので専門医に相談を。</p>	<p><b>8</b></p> <p>十分眠っても日中の眠気が強い時は専門医に。</p> <p>車の運転に注意を。気になる場合には、専門医に相談を。</p>	<p><b>9</b></p> <p>睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと。</p> <p>いびきや睡眠の質を下げる原因になるので控える。</p>	<p><b>10</b></p> <p>睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安心。</p> <p>一定時刻に服用し就床。服用後は30分以内で床に就くこと。</p>

厚生労働省「睡眠障害の診断・治療ガイドラインより」より



睡眠量＝質×時間

大西病院

# スタッフの素顔



診療技術部  
リハビリテーション科  
理学療法士  
川端 沙紀さん



## 仕事内容

今年度より理学療法士として当院で働かせていただいています。

理学療法とは基本動作（歩行・立位保持・起き上がりなど）の改善・維持を目的とし、日常生活が円滑に行えるように運動の訓練および電気・温熱治療を施行します。

私は、主に入院・外来・訪問のリハビリを担当しています。皆さまから『歩くのが楽になった』『痛みが和らいだ』などと言っただけのように日々精進しております。

## 今、取り組んでいること

リハビリを必要とされる方々が少しでも早期に改善できるよう、先輩の理学療法士の方々と情報交換、更に勉強会や講演会にも積極的に参加し知識を深めています。

現場では、お一人お一人の必要性に合わせたリハビリを行っていくために、患者さまとご家族の方の意見などに耳を傾け、寄り添うことを忘れないように努めています。

## 趣味は

フルートを吹いたり、エレキベースやコントラバスを演奏会で弾いています。地域の方とも交流が深まるので、可能な限り演奏会に参加しています。演歌からクラシックまで幅広く練習をしていますので、もしかしたら皆さんと共通の会話がみつかるかもしれないですね。

## 地域の方

年齢を重ねると自分の健康や病気のことが心配になり、健康寿命をどうやって維持するか、病気になった時にはどうすれば良いのかを考えるようになると思います。これらの思いに応える手助けとなるために、医療スタッフ全員で連携したチーム医療を提供できるようにしていきたいと思っています。



# 通所リハビリテーション 秋のお知らせ



短時間通所リハビリテーション始めました  
～こんなサービスがあるのはご存知ですか？～

## こんな方におすすめ

- 病院のリハビリに通いたいけど通院の手段がない
- 最近、運動不足で足腰が弱っている
- 寝たきりになりそうで怖い
- 長い時間拘束されるのは嫌だ、または時間がない

## 特徴

- ご自宅まで送迎付き
- 1～2時間の『介護保険』を利用しての通所リハビリ
- 専門のスタッフによるリハビリが受けられる

## みんなの 作品展



花火の切り絵  
山田 竹子 さん

細部まで正確に紙を切って貼ることができました。



コスモスのリース  
本井 照男 さん

コスモスの色合いが、とても綺麗なリースになりました。



ぶどう  
T さん

お花紙を丸めて作りました。大きな玉を作るのが難しかったですが頑張りました。

## 案内

大西病院 通所リハビリテーションは、ご自宅までお迎えに行き、リハビリテーションやレクリエーションを通じて、身体機能の回復や閉じこもりの防止を図ることを目的としている日帰りのリハビリサービスです。ご相談・ご質問等がございましたら当院までお問い合わせください。（問合せ：☎0863-33-9333）

／ 知っておきたい ／

# ～1年に1度は健診(検診)を～



今年も6月から玉野市特定健診、その他の検診がスタートしています。  
ケンシンは健康状態を知る第一歩です。  
健康で楽しい生活を送るために、ご自身の体の状態を把握しておきましょう。  
まだ受けられていない方は、ご友人、ご家族も誘って、ケンシンを受けましょう。

**今年度から、50才以上を対象に  
胃がん検診は、胃カメラも導入となりました。**



**69才以下:4,700円  
70才以上:1,500円**

減免制度もあります。  
※ 事前に申請が必要のため、くわしくはすこやかセンターへ

当院では  
楽な胃カメラ検査を  
おすすめしています!!

## 当院で受けられる健診の種類

### 特定健診

- 身体計測
- 血液検査
  - 血糖、血中脂質、腎臓機能、肝臓機能、尿(糖、蛋白)

### その他の検診

- 胃がん検診(胃カメラ)
- 肺がん検診
- 大腸がん検診
- 前立腺がん検診
- 肝炎検診

早く見つければ治る確率は非常に高くなります。  
例えば、大腸がんでは、自覚症状のない早期にがん検診によりがんが見つかった場合の治癒率は、95%です。  
「自覚症状が出れば病院に行こう」「お尻から出血したけどきっと痔よね」「私は大丈夫」などの思い込みが早期発見の機会を遠ざけてしまいます。



～ ぜひ、1年に1度は健診(検診)に行きましょう ～



# 食事の部屋

困ったときの助け舟 おいしいメニュー  
市販のスポンジと  
インスタント珈琲で作る  
ティラミス

- 1 Bの卵白と砂糖をボウルに入れメレンゲを作る。
- 2 生クリームを7分立てに泡立てる。
- 3 新しいボウルにマスカルポーネと卵黄を入れ混ぜ、②を入れ混ぜ、①のメレンゲを入れ混ぜ合わせる。
- 4 Cをすべて混ぜ合わせシロップを作る。
- 5 5-1 Aのスポンジを横半分に切り、1枚を器の底に敷く  
5-2 スポンジに④を染み込ませる  
5-3 ③のクリーム半量→スポンジ→シロップ→クリーム→上にココアパウダーを振って完成♡

## ★材料

A:市販のスポンジケーキ	……………	1台
B:クリーム	〔	
マスカルポーネ	……………	200g
生クリーム	……………	100ml
卵黄	……………	2個
卵白	……………	2個
砂糖	……………	40g
C:シロップ	〔	
お湯	……………	130ml
砂糖	……………	40g
インスタント珈琲粉末	…	大さじ1.5
ココアパウダー	……………	適量



\* 器はなんでもOK! 透明なボウルやカップなど…  
\* ココアパウダーはむせる原因になりやすいため、ココアとクリームの水分がなじむまで時間をおきましょう。



# Topics & Information

## Topic.1 健康教室開催 7/15

『知っておこう介護保険』と題し高齢化に伴い介護保険の利用方法や手続きなど、専門員からの的確なアドバイスにより幅広く理解できました。



## Topic.2 ランチョンセミナー開催 8/2 ～院内感染・耐性菌について～

『1 処置 1 手指衛生』手指衛生を徹底することで病原体の伝播・拡散を防ぐことが可能です。再度、正しい手洗いの手順を復習しました。



## Topic.3 第4回 防災訓練実施 8/3

停電時の対応についてまず再徹底、大規模災害時の各対策班を編成し迅速かつ確実に遂行できるよう確認しました。



## Topic.4 『玉野まつり』の踊りに参加 8/5

昨年に引き続き玉野市の活性化の一助に大西病院として祭りに参加しました。



## 健康教室

### 認知症予防教室

講師 作業療法士 筑地 淳之輔 さん

参加無料 定員30名

と き：平成30年1月13日(土) 14:00～15:00  
と ころ：大西病院 リハビリ室

認知症高齢者の数が10年後には約1.5倍(5人に1人)に増加すると言われて  
います。  
皆様、認知症と聞けば『何も分からなくなる』『老化現象だから予防できない』  
などと思われていませんか？  
実は近年、認知症になりやすい人の傾向や生活習慣が分かっているのです。  
是非この機会に専門の作業療法士と共に認知症について正しく理解し、予防法  
と対処法を知って、住み慣れた町で元気に生き生きと暮らしましょう！  
(問合せ：☎0863-33-9333)



## あとがき <編集部より>

世の中には本来の意味を知らずに使っている言葉が多いように思います。皆様は『割愛』の意味をご存知ですか？発表の場などで文章を時間の都合により省略するという意味で使用していますが、元々出家する際に愛する家族や故郷の地を惜しみながら手放す時に使われていた言葉だそうです。実はとても切実な言葉として使われていたのです…。

(広報委員会 江木 堅二)

## 外来担当医表

診察室		1 診	3 診 (整形外科)
月	午前	大西 敦之	安田 金蔵
	午後		
火	午前	大西 敦之	安田 金蔵
	午後		
水	午前	大西 敦之	安田 金蔵
	午後		
木	午前	大西 敦之	安田 金蔵
	午後		
金	午前	大西 敦之	安田 金蔵
	午後		
土	午前	▲	安田 金蔵
	午後		

- ※ 上記は予定であり、急遽変更となる場合がございます。  
 事前にお電話にてご確認ください。
- ※ 外科は大西正高医師が随時診療を行っています。
- ※ ▲は、大西敦之医師もしくは大西正高医師が担当します。
- ※ **木曜日午後豊岡医師休診**のときは**大西正高医師**が担当します。

- ※ 上記以外は岡山大学病院より、内科・外科の医師が診療を行っています。
- ※ 撮影したCT画像は、岡山画像診断センターの医師が遠隔診断を行っています。

## 外来診療時間

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 (9:00~12:00)	○	○	○	○	○	○
午後 (16:00~18:00)	○	○	○	○	○	—

### ■ 休診日/日曜、祝日、土曜午後

(但し、急患の方はこの限りではありません。)

- ※ 時間外・夜間及び休日等は、当直医及びその時の担当医によって診察が可能かどうかの判断がされます。  
 事前にお電話にて診察が可能かどうかお尋ねください。

## 当院へのアクセス



### 電車をご利用の場合

JR宇野みなと線、『備前田井駅』下車徒歩約5分。



### バスをご利用の場合

『清水橋』もしくは『田井』にて下車、徒歩約3分。

### シーバスをご利用の場合

『清水橋』もしくは『田井郵便局前』下車、徒歩約3分。

※ 詳細は下記をご覧ください (玉野市内のみの運行です)  
<http://www.city.tamano.lg.jp/docs/2014031400041/>



### お車でお越しの場合

国道30号線経由で、岡山市南部からは約20分~30分、  
 岡山市街地からは、約40分~50分。  
 倉敷・水島方面からは、県道22号倉敷玉野線より、  
 国道30号線経由で、約20分~30分。



医療法人社団 恵誠会

# 大西病院

〒706-0001 岡山県玉野市田井三丁目8-11  
 TEL. 0863-33-9333 FAX. 0863-31-0229

- 大西病院通所リハビリテーション TEL.0863-33-9333 FAX.0863-31-0229
- 大西病院 居宅介護支援事業所
- 訪問看護ステーションほほえみ TEL.0863-33-9335 FAX.0863-33-9313
- ヘルパーステーションほほえみ

<http://www.onishihp.or.jp>


  
<https://www.facebook.com/onishihp>