



院 是

すべては患者さんのために

南東北春日リハビリテーション病院
介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーションケアセンター

小春日和

こはるびより

発行
2012年6月

第91号

家庭の医学 不眠症について

厚生労働省が全国の3歳～99歳の6,466名を対象に行った睡眠に関する調査によると、睡眠に関する問題で困った経験をもつ人は女性39・3%、男性32・4%、全体で36・4%。また現在睡眠に関する問題を抱えて困っている人は女性20・3%、男性18・7%、全体で19・6%と、現代人の5人に1人が睡眠に関する悩みを抱えていることがわかっていきます。

一口に不眠症といっても、3種類に分類できます。

入眠困難の不眠症

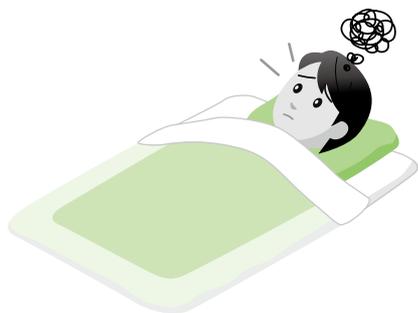
なかなか眠れない、眠るまでに時間がかかる、といった症状

中途覚醒の不眠症

眠ることはできるが、中途半端な時間（深夜など）に目が覚めてしまう症状

早朝覚醒の不眠症

前述の入眠困難、中途覚醒はないが、朝早くに自然と目が覚めてしまう症状。



ただし、加齢に伴って睡眠力は落ち、眠りが全般的に浅くなるため中途覚醒や早朝覚

醒が起こりやすいため、他の睡眠障害と違い、ある程度の年齢で熟睡感があれば特に治療の必要はありません。

不眠症にかかっている場合、1つだけの方もいれば、3つ全部に当てはまる人もいます。この分類の中に当てはまる項目がある人は、全身の筋肉や内臓機能の働きを調節する自律神経のバランスが狂い、「身体を活動的にさせる、緊張・ストレス状態にする」交感神経が異常に興奮しているために不眠症になっているとされています。交感神経が緊張したままでは、不眠症は改善しません。では、どうすれば不眠症を対策できるでしょうか。

それは、ここまでに出たように、交感神経の興奮が原因なのでですから、その興奮を取り除く、あるいは和らげることが一番の方法です。具体的には

①昼間に興奮しすぎない

・仕事に集中しすぎたり、運動をしすぎたり、ストレスを強く感じたりする行動を減らす



②カフェインを取りすぎない

・コーヒー、緑茶（特に新茶）、紅茶などカフェインが多く含まれる飲み物を飲みすぎない



③寝る準備を意識的にする

・眠りたい時間の3時間前からテレビは見ない
・部屋の照明も暗めにする
・お風呂はぬるめのお湯にゆっくりと入る
・お風呂から出たら、軽めのストレッチをする
・深呼吸をして、気持ちをリラックスさせる
などが効果的です。



また、ごくまれにですが脳に障害があるときも不眠症になります。不眠対策を試してみても効果がない方は、一度脳外科などの診察も考慮してみましょう。

今月の目次

- ① ページ 家庭の医学
- ② ページ イベントニュース・体験談
- ③ ページ 介護教室
- ④ ページ 今月の川柳・編集後記

イベントニュース

歌とギターのコンサート

5月19日(土)2階のリハビリ広場にて歌とギターにより、コンサートが行われました。

曲目はNHK九州、沖縄ブロック「キン☆スタ」エンディング曲、また日本テレビ系「ピルナンデス！」の5月エンディングと

「一粒の種」をはじめ、たくさんのお曲を歌っていただき、素晴らしい歌声と力強い歌声と



繩独自のメロディがホールに響き、聴いていた利用者の方々もその歌に聞き入り、歌が終わると大きな拍手がまきあがりました。



一曲一曲が心に響く歌ばかりで、利用者方もとても感動されました。



リハビリ広場でコンサート

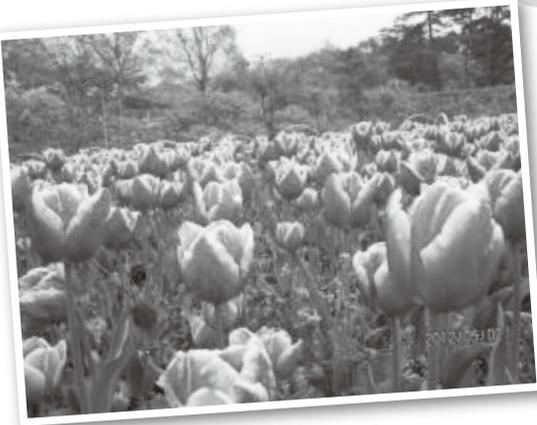
5月12日(土)にフルート奏者の長谷川広美さんとピアノ奏者の玉川早苗さんのお2人により、2階のリハビリ広場にてコンサートが行われました。大勢の利用者方がホールに集まり、フルートとピアノのきれいな音色を聴くことが出来ました。曲目はさくらさくら変奏曲、踊る人形、いきものがかりのありがとうなど、懐かしい曲から現代の曲など様々な演奏をきくことが出来ました。



牡丹園はチューリップが見ごろです♪

5月になりだんだんと花が咲き始め暖かくなってきました。そこで今回は、牡丹園へお花見と昼食を食べに出かけました。

牡丹園には赤や黄色などのチューリップが満開で牡丹の花もちらちらと咲いているのを見ることができました。昼食は牡丹園の中にある、牡丹会館というお蕎麦屋さんで天ぷらつきの手打ちそばをいただきました。蕎麦はとてもこしがあり、天ぷらは衣がサクサクで、たらの芽などの季節の味を楽しむことができました。食することが大好きな利用者さんは「大好きな天ぷらは後でゆっくり食べるんだ。」と笑いながら話をされ、蕎麦を大きな口でおいしそうに食べ



べていました。出かけるのが好きな方は「花もきれいだし、お蕎麦もおいしい」ととても満足されている様子でした。牡丹園に行き、春の季節をいっぱい感じる事ができ、とても良い思い出となりました。



昼食の天ぷらつきの手打ちそば

回復期リハビリテーション病院について

回復期リハビリテーション病院とは、特定の病気になるてしまい、救急の治療後に医学的・心理学的にサポートが必要な患者様を対象に受け入れリハビリを提供する病院です。

病院には「ドクター」「看護師」「理学療法士」「作業療法士」「言語聴覚士」「介護福祉士」「医療ソーシャルワーカー」「栄養士」といった多くの医療専門職がおり、チームを組んで集中的なリハビリテーションを提供しています。そして、ひとり一人の目標に向け、日常生活だけでなくその方の生活の質の向上も支援し、自宅や社会へ戻っていくことを目指していきます。

リハビリの内容は大きく「機能回復訓練」と「日常生活動作訓練」に分けられます。

「機能回復訓練」では、主にリハビリ専門職が個別に行ない、身体面や認知的機能に対して、筋力トレーニングや言語訓練等、からだの一つの動きの改善につなげていきます。

「日常生活動作訓練」では、主に看護師や介護福祉士が中心となり、更衣や整容等の日常生活の動きを実際の生活場面でこなしていきます。

なお、対象の病名や入院申込および入院可能期間については、以下のようになっています。

回復期病棟に入院できる主な対象の病気とその期間

疾 患 名	発症からの期間	入院可能期間
脳血管疾患、脊髄損傷、頭部外傷、脳腫瘍、くも膜下出血のシャント術後、脳炎、脊髄炎、多発性神経炎、多発性硬化症、腕神経叢損傷の発症もしくは手術後、義肢装着訓練（高次脳機能障害を伴う重症脳血管障害、重度の頸髄損傷、頭部外傷を含む多発外傷）	2ヶ月以内	150日以内 (180日以内)
多肢の骨折、大腿骨・骨盤・脊椎・股関節・膝関節の骨折もしくは手術後		90日以内
外科手術または肺炎等の治療時の安静による廃用症候群	1ヶ月以内	60日以内
大腿骨・骨盤・脊椎・股関節・膝関節の神経・筋・靭帯損傷後		

◎ご本人・ご家族・お知り合い等で必要となった際には、入院されている病院もしくは当院の医療ソーシャルワーカーへご相談ください。

リハビリコーナー

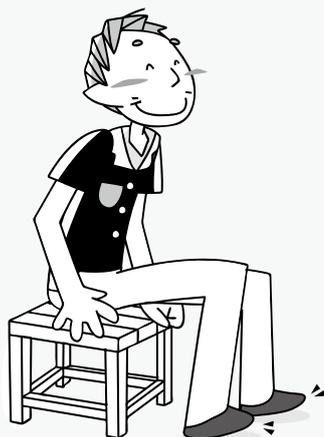
少しの時間でやってみよう!!

少しの時間でできる運動を紹介したいと思います。
普段の生活では…

- ・車使用にて外出が多い方は出入り口の遠くに停めて歩く機会を作るようする。
- ・エスカレーターでも歩くようにする。

など…

自宅内で行える運動の一つに、かかと上げやつま先上げがあります。今回は椅子に腰を掛けて行う方法を紹介いたします。



◎つま先上げ…両足のかかとを床につけた状態で両足のつま先を同時に挙げます。

◎かかと上げ…両足のつま先を床につけた状態で両足のかかとを同時に挙げます。

※回数はそれぞれ10回程度から開始してください。

運動不足が気になる方は是非外出先や自宅内で試してみてください。



小 春 日 和

川柳募集

ただいま当院では、川柳を募集しています。テーマは自由です。たくさんのご応募をお待ちしております!!

●応募資格...どなたでも応募できます。
●応募方法...スタッフに直接作品をお渡しいただくか、郵便やFAXでもかまいません。
●作品と二緒に名前(名前の掲載を希望しない場合はペンネームも)、ご住所、電話番号のご記入もお願い致します。おひとり何作品でも応募できます。

今月の川柳

無口だが マイク持ったら 離さない

西名公吉

病氣して 妻の親切 身にしてみる

病棟患者さん

助け合い 笑顔揃いて 日を送る

石川さくら

花便り 聞きたび心 春色に

夢見や古稀子

つばき花 ほろりと落ちた 雨の中

関根トミニ

初孫を 抱けぬ悲しさ この両手

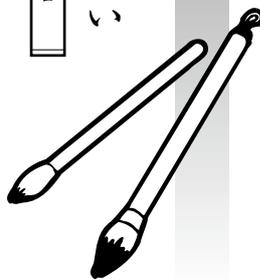
招福亭馬笑

おとなりの いびき豪快 トラ・ライオン

氷山温子

たんぽぽは 私にやる気 くれる花

ピンクのすずらん



○郵便の場合
〒962-0817 福島県須賀川市南上町123-1
南東北春日リハビリテーション病院
広報委員「川柳募集係」あて
○FAXの場合 FAX.0248-63-7265
※応募していただいた作品は返却しておりませんが、返却を希望する場合はお申し出ください。
※応募の際に提供された個人情報は、本人の承諾なく第三者に提供されることはありません。

■ 外来診察担当医表 (予定) 4月より眼科が当面の間休診となります。

診療科	診療時間	月	火	水	木	金	土
内科 消化器科/循環器科/呼吸器科	午前8:30~12:30	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
	午後1:30~ 4:30	大越 透	大越 透	大越 透	樋口 健弥	大越 透	後藤 恒夫
脳神経外科	午前8:30~12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	
	午後1:30~ 4:30						後藤 恒夫
形成外科・皮膚科	午後1:30~ 4:00			北原 正樹			
リハビリテーション科 (理学療法・作業療法 言語聴覚療法)	午前8:30~12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	

**禁煙治療を
行っています**

**皮膚科の診療を
行っています**

健診 ●一般健診 ●人間ドック ●胃がん検診 ●内視鏡検査
●協会けんぽ健診(旧政府管掌)〈生活習慣病・予防健診〉

編集 後記

雨の増える季節となってきましたね。雨の日はみなさんいかがお過ごしでしょうか。“雨の日は自宅でテレビを見て気づけば眠ってしまう”私はこんな感じでグータラと過ごしています。そのせいでどんどんまんまるに…。夏に向けスリムなボディを手に入れるべく、雨に負けずに外に踏み出そうと思います。みなさんも雨に負けず一歩外に踏み出してみてください。元気に飛び跳ねるカエル、学校帰りの学生がさす色鮮やかな傘、傘にあたる雨の音…普段あまり見る事、感じる事のない楽しさがありますよ。

発行/医療法人社団 三成会

南東北春日リハビリテーション病院 TEL.0248-63-7299
南東北春日居宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297
介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター TEL.0248-63-7279
南東北春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278
通所介護事業所 南東北春日リハティ石川 TEL.0247-56-3711

所在地: 福島県須賀川市南上町123-1 <http://www.kasuga-rehabili.com>

印刷/石井電算印刷株式会社 南東北 春日

内科・脳外科の看板を目印にしてください。

個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真は、本人の承諾を得て掲載しております。