



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
2017年10月

第155号

家庭の医学

大人の睡眠障害・睡眠時間

今回は9月に開催された樋口健弥先生（総合南東北病院 総合診療科）の市民健康教室「大人の睡眠障害・睡眠時間」をご紹介します。

じわじわ溜まる……
睡眠負債とは？

睡眠不足も借金のように積み重なってしまうという考え方が睡眠負債です。放っておけば自然に解消されるものではなく、そのままにしているとがんや糖尿病、認知症などを引き起こす原因にもなるといわれています。怖いのは、自分では睡眠不足と自覚していないようなほんのわずかな睡眠時間の不足でも、じわじわと溜まってしまいうこと。睡眠負債を溜めないためには日々の睡眠をしっかりすることが重要だといえます。

生体リズムと睡眠の関係

朝が来ると目が覚める。夜が来ると眠くなる。これは生体リズムの基本で、身体の動きを調節する自律神経やホルモン、そして感染や発がんを防ぐ免疫系の働きは、約24時間のテンポでリズムカルに変動しているのです。これを体内時計と呼びます。また人間の体内時計は、朝起きて15時間経つと眠くなるようにセットされています。朝に明るい太陽光を浴びることで、その日の眠り時計のスイッチが入るのです。生体リズムを整えていろいろな病気から身を守るためには、朝の明るい光と、夜の深い眠りが必要条件です。

睡眠障害の原因

体内時計のずれ、老化

交代制勤務や不適切な生活リズム、高齢になるほど生体リズムを保つのが難しくなる

就寝の環境

枕の硬さや高さ、ベッドの質など
ストレスや悩みなど精神的な理由

最も多い不眠の原因として、精神生理性不眠症があります。これは心配性、完全主義の人が睡眠に対する過度のこだわりを持ち、就寝時刻になるとかえって眠れなくなる疾患です

うつ病

治療が必要です

カフェイン、ニコチンの摂取

興奮作用があり、不眠を生じます
入浴時間の誤り

就寝1時間半前が良い

睡眠障害への対処法

以下7つの対処法を、ぜひ実践してみましよう。

- 1 朝日を浴びる
- 2 手を洗い、手を冷やす
- 3 靴下を起床後すぐに履かない
- 4 就寝1時間半前に入浴する（深部体温が下がり始めると眠くなる）
- 5 23時までに就寝する。
- 6 午前1～5時までの間は眠っていたほうが良い
- 7 目覚めた時に時刻を確認しない（○時間しか眠れてない…等と焦るのを防ぐ）

その他、体内時計を調節するために起床後1時間以内に食事を摂ったり、日中に適度な運動（毎日7～8千歩程度歩く）を行うことも効果的です。

それでも解決しないなら

それでも寝付けない場合には睡眠導入剤を、途中で覚醒してしまいう場合は睡眠薬を処方してもらいましょう。いずれも習慣性の少ない（依存症にならない）薬剤を処方してもらいましょう。

最後に

心地よく眠るためには、ストレスを溜めないことがとても大切です。明日やその先のことを考えて、心配で眠れない、ということはありませんか？ 先のことを今考えても、結論は出ません。今という時間を大切に生きましょう。もしストレスを受けたのなら、積極的に人に話して、ストレスに向き合いまししょう。そのほうが、かえって早く忘れることができるのです。



今月の目次

- 1 家庭の医学
- 2 イベントニュース
- 3 リハビリコーナー・栄養通信
- 4 メディカルフィットネスくら通信
外来診療担当医表

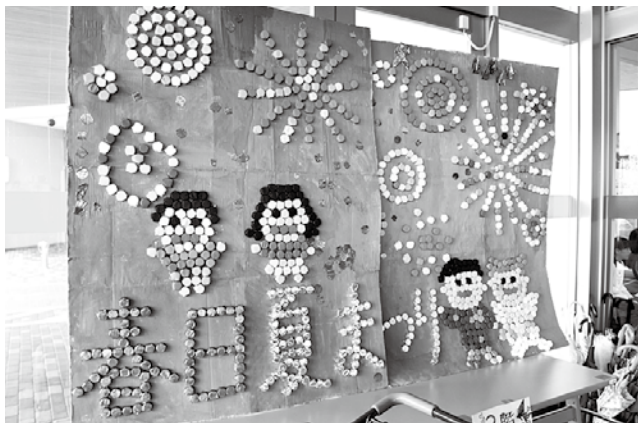
EVENT

イベントニュース

第13回夏祭り開催

9月2日(土)午後2時30分から第13回夏祭りを開催しました。今年は、屋外で工事ということもあり屋内での開催となりましたが、利用者さんのご家族をはじめ地域住民の方など沢山の方にお越しいただき和やかな中数々の催しが行われました。

屋内でも工夫を凝らし、正面玄関脇にて屋台を行い、スタッフが作る焼きそばのソースのにおいが1階フロアにただよい、行列が出来ました。その他にも1階リハビリ室に



利用者の皆様の作品も展示されました

てアトラクションとバザーも行われお子さんから利用者さんも楽しまれていました。そして今年は須賀川市からボータンも参加して盛り上げられました。

毎年恒例となっているよさこい踊りは、今年南東北グループのよさこい大競演会にて特別賞を受賞し、迫力のある踊りで利用者さん、ご家族、地域住民の皆様に喜んでいただきました。

来年も開催しますので、ぜひご来場ください。



大迫力の南中ソーラン！



焼き鳥や焼きそばの香ばしい香りが漂いました



景品付きのアトラクションはお子様到大人気



よさこい演者とボータン



来場した子供たちと写真を撮るボータン

「失語症とは？」

失語症とは、脳の損傷によって、いったん獲得されたことばの記号を操作する機能が障害された状態であり、「聞く」「読む」「話す」「書く」等の言語様式に何らかの能力低下が出現します。その為、周囲との意思疎通が円滑に行われず、社会への参加に消極的となることが少なくありません。

代表的な症状としては、以下のようなものがあります。

聞く：言葉を聞いても理解できない。聞いても覚えていられない。

話す：言葉が思い出せない、話す際に別の言葉となってしまう、発音が不明瞭になる、話すことに時間がかかる、前に言った言葉が続けて出てきてしまう。

読む：読んで理解することが難しい。声に出して読むことができない。音読できても理解できないこともある。

書く：文字を思い出すことが難しい。字を誤って書いてしまう。

数・計算：今まで出来た簡単な計算ができない。読むことが出来ても数の理解ができない。

失語症患者への接し方

言葉でうまく理解・表現することが難しいため、音声以外の表情や身振り、筆談、コミュニケーションノートの使用など、その方に適したコミュニケーション手段を探し出してみましょう。こちらが伝える際は「単語で提示する」「分かりやすい漢字を用いる」「文字や絵や写真と一緒に提示する」といった工夫をすると、理解されやすくなります。また聞き手が「ことばがまとまるのを待つ」「言いたいことを推測して誘導する」ことで失語症者は発話しやすくなります。また、言葉が別の語となってしまうとしても本人が気付かないことがある為、状況からご本人の言いたいことを推測することも大切です。

このように失語症者は周囲の方の工夫によってコミュニケーションの幅が大きく広がります。失語症者の方が生き活きと積極的にコミュニケーション活動を行えるよう聞き手もうまく工夫が行えるようにしたいですね。

引用・参考文献：リハビリナース vol.07 no.03 2014



栄 養 通 信

秋の風物詩「十五夜」

十五夜とは旧暦の8月15日の夜を表し、この日は1年で月が最も美しく見えることから「中秋の名月」とも言われています。旧暦と現代の暦は基準が異なるため、現代の暦に置き換えると、十五夜は9月中旬～10月上旬のいずれかの日となります。

十五夜は美しい月を眺め楽しむ他に、秋の収穫を月に祈り、感謝するという意味合いもあります。昔は秋の収穫として里芋を供えていたことから、十五夜は「芋名月」とも呼ばれるようになりました。現代では秋の収穫である米粉で作った団子を供え、一緒にススキを飾ります。ススキは稲穂に似ているため、月の神様の依り代である稲穂の代わりとして飾られるようになりました。

今では供える団子も地域によって異なり、関東では真っ白な丸い団子が多く、関西では団子に雲に見立てたあんこがのっているものが多くなっています。また静岡ではへそ団子、名古屋では里芋に見立てた細長い団子というようなご当地団子も食べられているようです。

十五夜には秋の収穫に感謝し、里芋やさつま芋、秋の野菜を使った料理が食べられています。またお供えした団子を食べると、健康と幸せを分けてもらえるという言い伝えもあります。きれいな月を眺めながら、日本の秋の風物詩「十五夜」を楽しんでみてはいかがでしょうか。





メディカルフィットネス さくら

通信

姿勢を意識していますか？

皆さんは自身の姿勢を意識したことはありますか。日常生活で姿勢を意識する瞬間はそんなに多くはないかと思いますが。あまり意識しない姿勢ですが、姿勢が悪いことで身体には様々な負担がかかってきます。人は常に重力の影響を受けており、姿勢が悪い人は無理な方向に重力がかかり身体を歪ませてしまいます。身体が歪むことで肩こりや腰痛、(内臓の圧迫により)体調不良、肥満の原因となります。姿勢を改善することは、見た目が美しくなるだけではなく健康の一步でもあります。



メディカルフィットネスさくらには、「姿勢評価」というサービスがあります。理学療法士が姿勢を計測後、分かりやすく解説を行った後に修正ストレッチやアドバイスをさせて頂きます。姿勢の他に捻れや重心も確認できるため、癖を把握し、本格的に姿勢を改善することができます。会員の方は勿論、非会員の方でも1回2200円で受けることができます。要予約制です。ご希望の方はお気軽にご連絡ください。スタッフ一同、お待ちしております。



姿勢評価の様子。足の重心の偏りや姿勢のひずみ度合いを分析します。

メディカルフィットネス さくら 会員募集中!!

☎ 0248-63-7252 営業時間 / 10:00 ~ 21:00 (日・祝日を除く)

■外来診察担当医表

※日本大学工学部と総合南東北病院の共同研究の一環として診療を行っています。

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
内 科	午前8:30~12:00	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
消化器科/循環器科/呼吸器科	午後1:30~ 4:30	大越 透	大越 透	大越 透	樋口 健弥	大越 透	
脳神経外科	午前8:30~12:00	後藤 恒夫		後藤 恒夫	専門外来 / 脳健康外来 ※	専門外来 / 脳健康外来 ※	
	午後2:00~ 4:30						小鹿山 博之 (第3土曜日は休診)
形成外科・皮膚科・美容外科	午後1:30~ 4:00			北原 正樹			
眼 科	午後1:30~ 4:00					小林 奈美江	
リハビリテーション科	午前8:30~12:00				小児リハビリテーション 河原田 勉(1,3週) 石井 勉(2,4,5週)		

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>

初診のみネット
受付を行っています



禁煙治療を
行っています



皮膚科の診療を
行っています



■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

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

南東北春日居宅介護支援事業所
TEL.0248-63-7297

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 南東北春日リハデイ石川
TEL.0247-56-3711

メディカルフィットネスさくら
TEL.0248-63-7252

所在地：福島県須賀川市南上町123-1

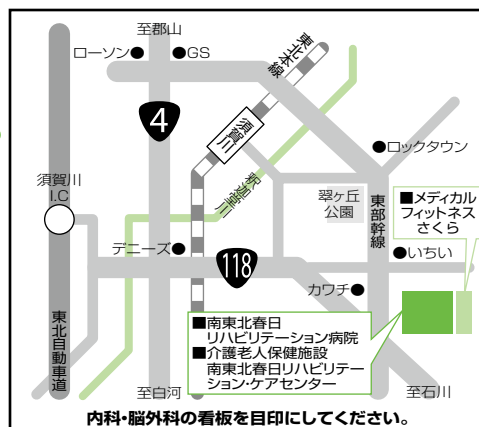
<http://www.kasuga-rehabili.com>

■印刷/石井電算印刷株式会社

南東北 春日 検索



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。



「小春日和」は、環境に配慮した
資材と工場で製造されています。



「小春日和」は、責任ある森林管理により
生まれたFSC®認証紙を使用しています。



「小春日和」は、環境にやさしい
ベジタブルインキを使用しています。