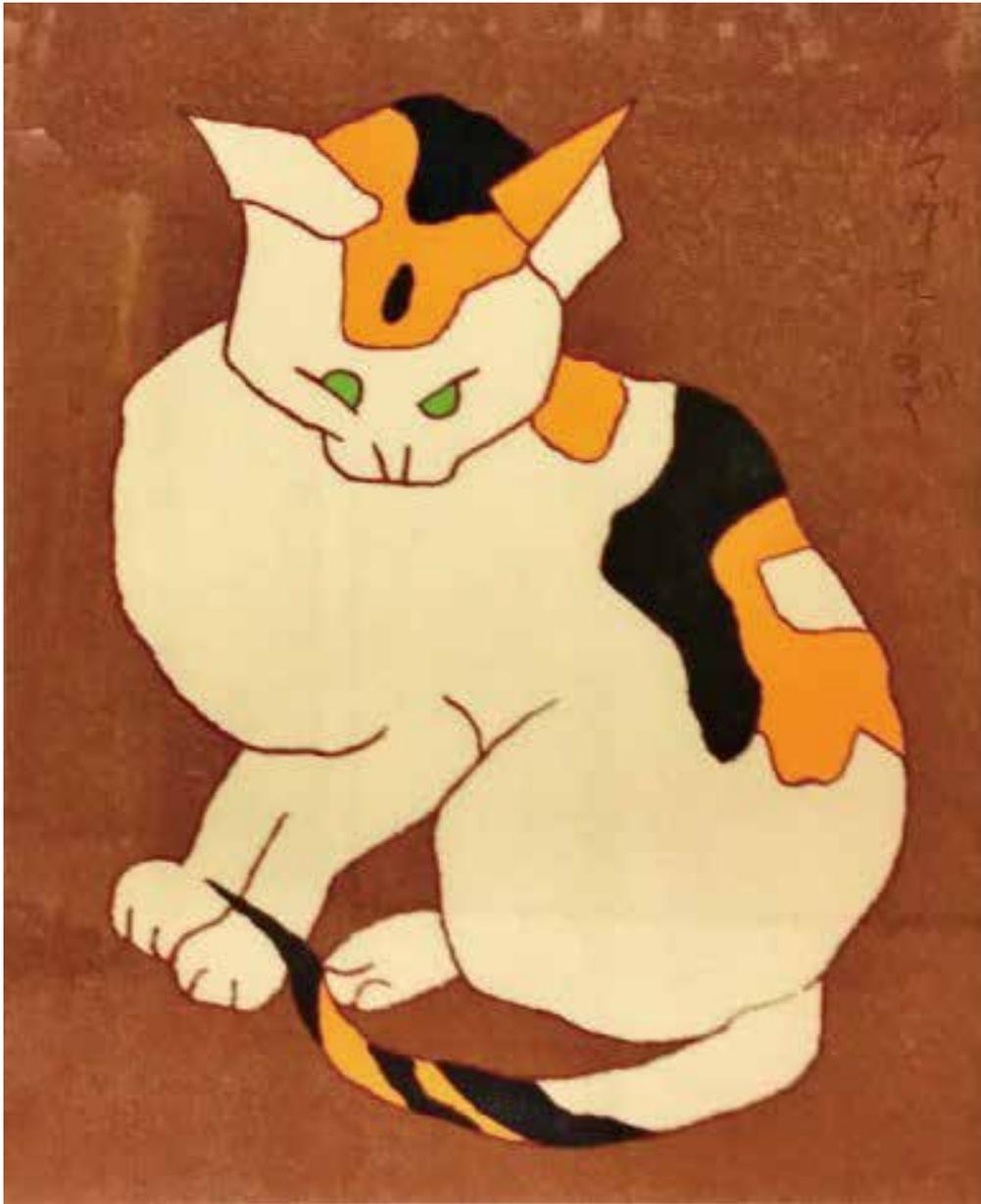


すみだ通信 こころの杜



「猫 熊谷 守一」 こころの杜の美術館

◆もくじ◆

睡眠養生訓とその他少々	2
リレーエッセイ	3
夏の食養生	3
旧車紹介	3
地元探訪	3
外来担当表	4
地域連携室だより	4
診療データ	4

病院理念

地域社会に信頼され、貢献できる病院を目指します

医療法人 住田病院 ●精神科 ●神経科 ●内科 ●リハビリテーション科
●精神科デイケア ●訪問看護ステーション

精神科救急 24時間365日入院相談受付

皆様、毎日よく眠れていますか？たかが睡眠、されど睡眠。かの大谷さんを持ち出すまでもなくグッスリ眠ることが翌日の仕事や学業のパフォーマンスに直結する事は論をまたないでしょう。

不眠には、

1. 入眠障害：寝つきが悪い

3. 早朝覚醒：朝早く起きてしまう

2. 中途覚醒：夜中に目が覚めてしまう

4. 熟眠障害：寝たのにぐっすり寝たと思えない

の4種類があります。不眠を認めた場合に身体疾患や精神疾患による不眠を除外して、それらを認めない場合の睡眠障害を、いわゆる不眠症として治療をしていきます。一般的に推奨される薬剤としては、1には、超短時間作用型のエスゾピクロンやゾルピデム、ラメルテオン、レンボレキサントが、2・3には、スボレキサントや、中時間作用型のニトラゼパム、フルニトラゼパムが、上記薬剤無効例には、睡眠作用の強い抗うつ薬のミアンセリン、トラゾドン、ミルタザピンや抗精神病薬のクエチアピン、レボメプロマジンを少量使用されることが多いかと思えます。

薬物治療を行わずに眠れるなら、それに越したことは勿論ないでしょう。少し古いですが、平成13年度厚生労働省研究班の「睡眠障害対処12の指針」をご紹介します。

1. 睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分

- 睡眠の長い人、短い人、季節でも変化、8時間にこだわらない
- 歳をとると必要な睡眠時間は短くなる

2. 刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法

- 就床前4時間のカフェイン摂取、就床前1時間の喫煙は避ける
- 軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、香り、筋弛緩トレーニング

3. 眠たくなってから床に就く、就床時刻にこだわりすぎない

- 眠ろうとする意気込みが頭を冴えさせ寝つきを悪くする

4. 同じ時刻に毎日起床

- 早寝早起きでなく、早起きが早寝に通じる
- 日曜に遅くまで床で過ごす、月曜の朝がつかなくなる

5. 光の利用でよい睡眠

- 目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオン
- 夜は明るすぎない照明を

6. 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣

- 朝食は心と体の目覚めに重要、夜食はごく軽く
- 運動習慣は熟睡を促進

7. 昼寝をするなら、15時前の20～30分

- 長い昼寝はかえってぼんやりのもと
- 夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響

8. 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに

- 寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る

9. 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のびくつき・むずむず感は要注意

- 背景に睡眠の病気、専門治療が必要

10. 十分眠っても日中の眠気が強い時は専門医に

- 長時間眠っても日中の眠気で仕事・学業に支障がある場合は専門医に相談
- 車の運転に注意

11. 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと

- 睡眠薬代わりの寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となる

12. 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全

- 一定時刻に服用し就床
- アルコールとの併用をしない



よくまとまっていると思いますが、いかがでしょう？

追加で、2つほど睡眠障害をきたす疾患をご紹介します。

一つは、睡眠時無呼吸症候群。これは、ほとんどは肥満や扁桃肥大などの気道閉塞が原因で大きいびきが特徴的で突然死のリスクもあります。睡眠時に無呼吸発作（酸欠状態）を繰り返すため睡眠の質が低下し、熟睡できていないため日中の眠気が生じます。これが原因での交通事故のニュースは頻繁に目にする所ですよ。睡眠中に、軽症から中等症では主にマウスピース装着、中等症から重症では、主にCPAP（経鼻的持続陽圧呼吸）療法を行い気道を確保する治療が行われます。

もう一つは、ナルコレプシーです。因みに睡眠は、REM睡眠と non-REM睡眠から成り立っており、REM睡眠（Rapid eye movement sleep）とは浅い眠りで急速眼球運動が起こっていて、夢や抗重力筋の弛緩が起こるもので、乳児期は全睡眠の約50%がREM睡眠で成人になるにつれて減っていきます。non-REM睡眠は深い睡眠、脳が寝ている状態で、脳波は徐波が見られ寝汗をかきやすいです。ナルコレプシーは、通常 non-REM睡眠から始まる睡眠が non-REM睡眠を経ずにREM睡眠に至ります。何度も耐え難い睡魔に襲われる睡眠発作や、感情の起伏で脱力が起こる情動脱力発作を引き起こします。夢との関連から入眠時幻覚や、夢から覚めると金縛り状態となる睡眠麻痺が起こることがあります。生活を規則正しくして、精神賦活薬で眠気をコントロールして、苦しむことなく生活できる程度に症状を軽くすることが治療の基本です。

以上大雑把な話でしたが睡眠養生訓メインにまとめました。Have a good sleep!

リレーエッセイ『きっかけは...』

看護師：高野 ひとみ

皆さんは普段の買い物は現金派ですか？それとも電子決済派ですか？

私、今は電子決済ですが少し前まで現金派だったんです。当時、ご近所の話し合い（イヤイヤ行った組長会議）に参加した際、私より年配のおじいちゃんが電子決済（paypay）の話をしているのが聞こえ、耳をダンボにして聴いてみるとかなり使いこなしているようです。その頃ちょうど興味はあったけど、なかなか一歩踏み出せずにいた私にとっては衝撃的!!思わず「負けられん!」と変な対抗意識が芽生えたとともに「このままではヤバイ…」と思いました。

今ではほとんどを電子決済で生活をしています。お陰様で年間になると数万円の恩恵を受けられるようになりました。「おじいちゃんありがとう」です。さらに、良い意味で欲張りになり、少しでも興味あることは「まずやってみよう!」と思えるようになり、以前より少しだけ有意義な時間を過ごしています。

クレジットカード



電子マネー



QRコード決済



旧車紹介『ジブンの愛車礼賛』

精神保健福祉士：高崎 壮士



トヨタ自動車関東工場で生を受けたコロナマークⅡの紹介です。

昭和 55 年 3 月 初年度登録をしたマークⅡ。メーカーオプションで 14 インチホイールリング、エアコン（壊れています）、コーナーポールが装備されています。コックピットに乗り込めば容赦なく襲うパワステではない重いステアリングや手動式の窓、

体力の衰えを感じさせられます。

「昭和 53 年度排出ガス規制適合車」排気ガスはクリーンなものになっているはずです。

現在オドメーターは 69,000 km です。一時期新車登録から 13 年以上の車両は毎年車検の時期がありましたが何とか耐え込んでまいりました。

ナショナル製の AM / FM カセットデッキがついております。3 速オートマチック（トヨグライド）。フロントストラット独立、リア 5 リンクコイル固定サスペンションとボールナット式のステアリングがドライブフィールを高め、アクセル操作でステアリングの戻りをコントロールすることが出来ます。

とにかく最近では安定志向でおとなしい運転のため、軽トラックに煽られることもしばしばですが、マイペースでゆっくり走るほうがこの車の性格には合っています。

これからも SDGs 目指してがんばります。

ちなみにバイクを 3 台所有していましたが、最近 1 台が嫁いでゆきました。



『夏の食養生』

管理栄養士：柴田 小百合

高温多湿のこの時期は胃腸や心臓に負担がかかり、食欲不振や睡眠不足・夏バテなど様々なトラブルに見舞われることも…そこで! 大暑の不調を癒す養生食材を紹介させて頂こうと思います。

・🍌 とうもろこし

胃腸の働きを整えて元気を回復します。

お米と一緒に炊き込む『とうもろこしご飯』がオススメです。

・🍑 桃

体を冷やさず血の巡りを改善します。

コンポートにすると日持ちします。

・🍌 ズッキーニ

体にこもった熱を取り、ほてりやのぼせ、イライラを解消します。

余分な水分も排出するのでむくみの改善にも効果的。

トマトやナスなどの夏野菜と一緒に煮込む『ラタトゥイユ』は、熱のこもりからくる肌トラブルを改善してくれます。

・🍷 マグロ

夏バテで疲れた体にエネルギーを補給します。

血流を促す力もあるので、運動後の疲労回復にうってつけ、ツナ缶の活用もオススメです。

なんといっても、この時期は、甘いもの・冷たいもの・脂っこいもの・辛いものをすこ〜し控えて、胃腸の負担を軽くしたいですね(^^)

地元探訪

『筑豊本線～若松線の旅～』

理学療法士：入山 玄

コーナー初担当の入山です、皆さまよろしくお願ひいたします。今回は電車デビューとなる娘と一緒に、若松線を利用してきました!

若松線とは若松駅（北九州市若松区）から原田駅（福岡県筑紫野市）までを結ぶ 66.1km の筑豊本線のうち、若松駅から折尾駅までの 10.8km の区間を指します。

名前の響きが可愛い DENCHA（デンチャ）に乗って若松駅から出発! 娘も「デンチャ♪デンチャ♪」と大興奮でした。ちなみにデンチャの愛称は「DUAL ENERGY CHARGE TRAIN」から来ているそうです。道中、洞海湾から帆柱連山を望む車窓はとても良い景色で、おすすめのポイントでした!

20 分ほどで折尾駅に到着! お昼ご飯は、高架下にある「えきマチ 1 丁目」内で娘も大好きなおにぎりを購入。種類が豊富でかなり迷ってしまいました。

電車デビューの娘にとって終始ワクワクドキドキの旅となり、普段なかなか電車を利用しない私も、楽しい時間を過ごすことができました!

日常で公共交通機関を利用される方も、あまり利用されない方も、機会があればそれぞれ普段とは違った移動手段でお出掛けをされてみてはいかがでしょうか。





外来担当表

注) 初診は予約制 祝祭日は休診

	診療時間	月	火	水	木	金	土
初診	9:00~12:00	廣瀬 武尊	香園 敬志	佐藤 雄	白水 浩明 右田 香奈枝	辻 尚志郎	新開 隆弘
	13:00~15:00	廣瀬 武尊	香園 敬志	佐藤 雄	白水 浩明	辻 尚志郎	——
再診	9:00~12:00	辻 尚志郎	住田 靖尚 香園 敬志	白水 浩明 右田 香奈枝 垣替 芳隆	廣瀬 武尊 垣替 芳隆	佐藤 雄	新開 隆弘 垣替 芳隆
	13:00~15:00 土:13:00~14:00	辻 尚志郎	住田 靖尚 香園 敬志	白水 浩明 右田 香奈枝 垣替 芳隆	廣瀬 武尊 垣替 芳隆	佐藤 雄 垣替 芳隆	佐藤 雄 垣替 芳隆



地域連携室だより

地域の医療機関、相談支援機関の皆様には、日頃より当院の診療機能をご活用いただきありがとうございます。

今回は現在の当院診療機能についてご案内します。2017年から精神科の急患を24時間365日入院受入ができる体制を整え運営しています。

常勤医師：精神科医9名（内精神保健指定医7名）

看護師：看護師58名、准看護師26名

他職種：薬剤師3名、管理栄養士3名、放射線技師1名、作業療法士13名、理学療法士3名、公認心理師3名、精神保健福祉士11名

外来機能：精神科デイケア

病床：精神科救急急性期病棟38床、精神病棟入院基本料15:1 60床、認知症治療病棟51床、精神科療養病棟60床

各種検査：CT、単純X線、脳波、心電図、エコー、PCR検査装置など

関連施設：住田病院老人訪問看護ステーション、あますみヒルズ（自立支援アパート）

患者さんのご紹介をいただきました。ありがとうございました。

精神科救急急性期病棟退院患者転帰

	医療機関	行政機関	警察・消防	介護施設等	時間外入院
2024年3月	29名	3名	6名	4名	4名
2024年4月	21名	3名	5名	4名	4名
2024年5月	25名	5名	5名	5名	5名
2024年6月	27名	7名	1名	6名	3名

	自宅	施設	転院	その他
2024年3月	88%	6%	6%	——
2024年4月	90%	——	10%	——
2024年5月	70%	10%	20%	——
2024年6月	76%	14%	10%	——

アクセス

電車の場合

鹿児島本線折尾駅よりタクシーで約15分

筑豊本線二島駅よりタクシーで約10分

※折尾駅・二島駅より北九州市営バスで原牟田下車 徒歩約5分

自動車の場合

黒崎インターチェンジから15km。約20分

※駐車場あり



医療法人 住田病院

〒808-0122 福岡県北九州市若松区大字蛸住1435

TEL 093-741-1301 FAX 093-741-6277

<https://sumida-hospital.com>

