



ご自由にお持ちください

みんなのみなと

「みんなのみなと」は皆さんにとって身近な病院になりたい、皆さんと職員が一つになってこの病院を作っていききたいという思いで命名しました。



今号の表紙は、看護師長大集合です。

700名を越す看護師、看護補助者を支える柱です。

病院の理念 赤十字精神のもと、患者中心の良質な医療を提供して、地域の健康増進に貢献する。

巻頭特集

快眠のための睡眠習慣

精神科部長 嶋津奈

第11回みなと市民セミナーをおさらい!

第10号

病院
広報誌

快眠のための睡眠習慣



精神科部長が
お答えします！

横浜市立
みなと赤十字病院
精神科部長

嶋津 奈
しまず だい

北海道大学卒。東京医科歯科大学大学院卒。医学博士。精神保健指定医。日本精神神経学会専門医・指導医。日本認知症学会専門医・指導医。東京医科歯科大学医学部臨床教授。東京医科歯科大学医学部付属病院、国立精神神経センター等を経て、平成19年から当院へ勤務し平成26年より現職。

人と関わる仕事で何か手に職をつけたいと考え、医師になりました。精神科を選んだのは、疾患でありながら個性が大きく、医師の関わりが治療効果に影響を与えることに興味をもったからです。趣味・息抜きは、テニス、旅行、楽器演奏などです。弱点はいろいろありますが、睡眠不足に弱いと思います。

過ごしやすい秋が過ぎ去り、寒さが厳しくなってきました。春眠暁を覚えず、といった言葉のように春や秋は眠くなる方が多いでしょう。冬はどうでしょうか？
手足が冷えて寝付けない、昼寝ばかりで夜に眠れない。寝ても寝ても眠い。という方もいらっしゃるようです。
今回は私たちの生活と切っても切れない睡眠に関する疑問にお答えします。

睡眠の個人差

- Q 友人は「5時間眠れば満足」と言いますが、私は8時間以上寝ないと疲れが取れません。これって病気ですか？
- A 病気ではありません。体質です。睡眠時間の平均は7時間前後で6.9時間の間に8.9割の人が入りませんが、6時間以下の短眠型と9時間以上の長眠型の人も一定数います。
- Q 睡眠時間の短い人と長い人とで睡眠の質に違いがありますか？
- A 睡眠時間の長短に関わらず、深い睡眠の時間はあまり変わりません。短眠型の睡眠はコンパクトで効率のよい睡眠といえます。
- Q 寝すぎも体によくないのですか？
- A ほどほどの時間がよいでしょう。極端に睡眠時間が短い人や長い人は死亡率が上がるといふ報告があります。
- Q 長眠型の人も努力すれば睡眠を短くできますか？
- A ある程度は可能ですが、体質もあるので無理はしなくてよいと思います。
- Q 「寝だめ」ってできますか？
- A 睡眠不足が蓄積すると回復に時間がかかります。たくさん寝ることで睡眠不足を解消することはできます。しかし、あらかじめたくさん寝ておいて睡眠不足に備えることは難しいです。睡眠の貯蓄はできません。
- Q 休日、夜更かしして朝が遅くなります。月曜の朝がつらいです。
- A 休日あまり夜更かしせず、朝もいつもと同じ時間に起きるのが理想です。ヒトには体内時計が備わっています。体内時計は24時間周期より少し長めの人が多いため、油断をすると睡眠リズムが遅延遅起きの方にずれていきます。
- Q 体内時計って何ですか？
- A ヒトには約24時間周期でリズムを刻む「体内時計」が備わっており、意識しなくても日中は心身が活動状態に、夜間は休息状態に切り替わります。体内時計の周期には個人差があり、24時間より長い人は夜型に、24時間に近いもしくは短い人は朝型になります。この周期は遺伝的に決定されています。体内時計は毎朝光を浴びることでリセットされ、一定のリズムを刻みます。
- Q 夜型のいい点はありますか？
- A 夜型は不規則生活に強く、融通がききます。一方で、朝型は夜更かしができません。睡眠時間を遅くすると睡眠不足に陥り、体調を崩します。

昼寝について

A Q 昼食後に眠くなります。昼寝をした方がいいのでしょうか？

日中の眠気は、十分睡眠をとっていてもおこります。ピークは14時です。眠気は、体内時計に基づく体温のリズムに関係している、ヒトはもともと昼寝をするようにできています。昼寝は午後の眠気を減らし、頭をすっきりさせます。朝早く目覚めて困る高齢者にも昼寝は有効です。加齢に伴い睡眠リズムは前に進みますが、昼寝はそのリズムを整える作用があります。昼寝をするとき頭がぼんやりして夜眠れなくなるのではないかと心配がありますが、タイミングと時間を気をつければ大丈夫です。

A Q 昼寝は何時頃、どのくらいとればいいですか？

15・30分の短時間の昼寝を14時頃までにとるのがよいです。それ以上に長くなると、深い睡眠の段階に移行してしまうため、起きるのが難しくなり、起きた後もぼんやりして気だるくなりま

す。前日が睡眠不足で深い睡眠を補充する必要がある場合には、90〜120分程度の昼寝が有効です。ただ午後にとると夜の睡眠に悪影響を及ぼすため、早めの時間がお勧めです。

不眠

A Q 快眠のために工夫できることはありますか？

① 体温

ヒトは体温が下がるときに眠くなります。その落差が急であるほど寝つきがよくなります。よって、寝る少し前に体温を上げるとよいでしょう。例えば、お風呂にゆっくり浸かることで体を十分に温めることができます。お湯が熱いと交感神経系が興奮してかえって目が覚めてしまうため、少しぬるめの39・40℃が適しています。

軽い運動も有効です。ただ、運動してから体温が下がり始めるのは2時間くらいしてからですので運動するタイミングに注意してください。

② 光

体内時計は光によって毎日時刻が合わせられています。早朝に太陽光に匹敵する明るい光をあびると体内リズムが早まり夜眠くなるのが早くなります。逆に夜に明るい光を浴びると体内時計は昼が続いていると勘違いして眠りづらくなります。

よって、朝起きたらできるだけ光を浴びるようにして、逆に夜は照明を暗くするとよいでしょう。朝、体内リズムを整えるのに必要な明るさは2500ルクス以上です。日本では曇天でも1万ルクスくらいあります。逆に夜は照明を150ルクス以下に落とすとよいです。ちなみにコンビニは10000〜15000ルクス、オフィスが5000〜10000ルクス、一般家庭の居間が2000〜3000ルクスの明るさがあります。

③ カフェイン、喫煙

皆さんご存知の通り、カフェインには覚醒作用があります。カフェインが分解されるまで、若い人で3・4時間、高齢者は6時間程度かかります。体質にもよりますが、高齢者は午後3時以降はカフェイン飲料を控えたほうがよいでしょう。カフェインは、コーヒー、煎茶、紅茶だけでなく、ウーロン茶、ほうじ茶、ココア、チョコレートにも多く含まれています。また喫煙も覚醒作用がありますので就寝前は避けましょう。

快眠のためには

A Q 眠れない人は多いのですか？

50人に1人が何らかの睡眠の問題を抱えているといわれています。2007年の厚生労働省の調査によれば、30人に1人が睡眠薬を使用しています。

A Q 不眠を訴える人の特徴はありますか？

不眠を訴える人の一部に、不眠に関して過敏になっている人がいます。「今日は眠れるだろうか」と心配すると不安のため頭が冴えて眠りづらくなります。そうした方でも、機械を使って睡眠の状況を調べると、本人の訴えよりも実際には寝ていることが多いです。

寝すぎで眠れないこともあります。睡眠時間は加齢に伴い短くなります。65歳以上になると夜眠ることのできる平均時間は6時間程度になります。たくさん眠ろうとして生理的な睡眠時間よりも長く床に就いていると睡眠が全体的に浅くなり、夜中に目覚めることが増えます。

歳をとるとだんだん早起きになります。とくに男性では体内時計が朝型化します。女性は男性に比べ歳をとっても朝型にならないため、早寝をする夫にあわせて寝ようとすると寝つきがないことがあります。50歳を過ぎたら、夫婦それぞれのペースで睡眠をとった方がよく眠れます。

不眠の対処法

A Q 寝つきが悪いので早くから横になっていますが、眠れません。

寝ようと意気込むとかえって頭が冴えます。就寝時間にあまりこだわらず、眠くなってから横になるのがよいです。ただし、起きる時間は遅らせず一定にしましょう。眠りが浅い時には、あえて遅寝早起きすることで、熟睡できることがあります。

A Q 眠れなくて、お酒の力を借りてしまいます。体に良くないでしょうか？

アルコールは脳の活動を抑えて眠気をもよおしますが、睡眠の質を低下させます。アルコールは急速に分解されるため睡眠の後半の眠りが浅くなります。また、アルコールには筋肉の緊張を和らげる作用があり、睡眠中の空気の通り道が狭くなりイビキをかき、睡眠が浅くなります。

受診

A Q 不眠で病院にかかることを検討するのはどんな時ですか？

日中の眠気や居眠りで日常生活に支障がある場合は相談してもよいかと思えます。不眠だけでなく、食欲もなく、気が滅入り何事も億劫でやる気がでない場合などには、積極的に受診しましょう。

A Q 受診する場合は何科がよいですか？

精神神経科がよいです。特殊な睡眠障害の場合には、一般の精神神経科では対応できないことがありますので、睡眠外来をお勧めしています。

A Q 特殊な睡眠障害はどのような症状の時に、疑いますか？

睡眠中に激しいびびきをかいて呼吸が停止することがある方、手足がピクつき、ムズムズして眠れない方、夜十分に眠り、朝きちんと目覚めたのにも関わらず、日中耐え難い眠気に繰り返し襲われ、急にストンと寝てしまう方などです。

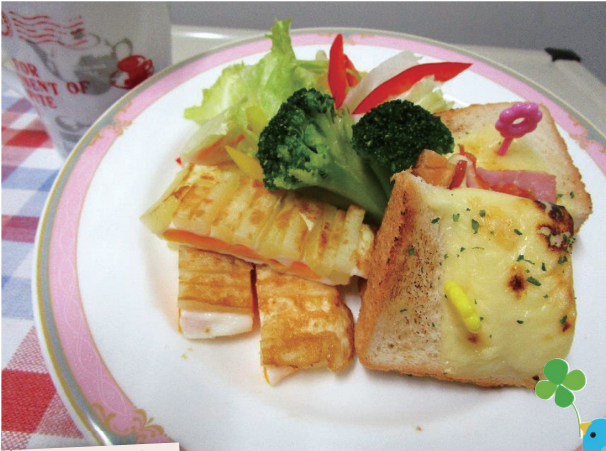
まとめ

- 必要な睡眠時間は人それぞれ。日中に眠気で困らない程度の自然な睡眠を。
- 睡眠時間は加齢で短縮する。
- 午後の短い昼寝で頭すっきり。
- 昼間の適度な運動は睡眠を促進する。
- 睡眠リズムを整えるには朝の日光浴と夜の暗い環境。
- 休日に遅く起きるとリズムが乱れ夜型になる。
- 寝床で長く過ごすと熟眠感が減る。眠くなってから寝床に入り、起きる時間は遅らせない。
- 寝酒は睡眠の質を低下させる。
- 日中の眠気や居眠りで生活に支障があれば精神科を受診。特殊な睡眠障害は睡眠外来に。



調理師オススメレシピ!

ホットサンド ～バイクドポテト&エッグ添え～



材料(2人分)

- | | |
|---|--|
| <p>★ホットサンド★</p> <ul style="list-style-type: none"> 食パン……………8枚切り2枚 とろけるチーズ…2枚 ハム……………1枚 トマト……………半分 <p>★付け合せのサラダ★</p> <ul style="list-style-type: none"> お好みの野菜…適量 | <p>★バイクドポテト&エッグ★</p> <ul style="list-style-type: none"> じゃが芋……………半分 卵……………1個 オリーブオイル…大さじ 1/2 塩……………少々 胡椒……………適量 |
|---|--|

忙しい朝でもワンプレートで
栄養バランスの良い朝食が出来ます。
寒くて起きるのが辛い朝に、温かいサンドイッチで
おいしく朝食を召し上がってください♪



栄養表示(1人分)	
エネルギー	290kcal
塩分	1.5g

作り方

【下ごしらえ】

トマトはスライス、じゃが芋は短冊切りにする。
お好みの野菜をプレートに盛り付ける。

【作り方】

1 ★ホットサンドを作る★

食パンに、トマト→ハム→とろけるチーズ→
食パン→とろけるチーズの順番にのせ、
220～230度のオーブントースターで3分焼く。
4等分にしてプレートに盛り付ける。
お好みでパセリをふる。

2 ★バイクドポテトを作る★

フライパンにオリーブオイルを熱してじゃが芋を炒め、
色が付いてきたら卵を落として蓋をする。
途中で裏返ししながら(卵はつぶれてOK!)
4分間蒸し焼きにし、塩・胡椒で味を調える。
お好みの大きさに切り、プレートに盛り付けて完成♪



INFORMATION

アレルギーセンター講演会のお知らせ

- 関節リウマチ教室
第5回
◆日時:平成29年1月24日(火) 15:00～16:00
◆内容:リハビリテーション
◆講師:小泉理学療法士
- 成人喘息教室
第3回
◆日時:平成29年2月15日(水) 15:00～16:00
◆内容:気管支ぜん息の治療について
◆講師:遠藤医師
- 小児喘息・アレルギー教室
第3回
◆日時:平成29年2月23日(木) 15:00～16:30
◆内容:乳幼児のアトピー性皮膚炎
◆講師:安藤医師

- ◆会場:当院3階大会議室
- ◆問い合わせ先:当院アレルギーセンター
045-628-6381

第12回みなと市民セミナーのお知らせ

- 「知らないと損!鼻と耳のアレルギー
～花粉症から副鼻腔炎、中耳炎まで」
- ◆日時:平成29年3月12日(日) 13:00～15:00
(12:30開場)
 - ◆会場:ワークピア横浜 2階
 - ◆詳細は病院ホームページをご覧ください。

糖尿病講習会のお知らせ

- 平成29年1月から3月のスケジュール
- 1月27日(金)※第4週の開催です
14:00～ 「糖尿病の神経障害～合併症進行への警鐘～」(林医師)
15:00～ 「糖尿病は健康食(応用編)～バランスの良い食事とは～
外食・コンビニ活用法(楽しくグループワーク)」(輿水管理栄養士)
- 2月17日(金)
14:00～ 「近未来の糖尿病治療～新しい薬、人工臓器、再生医療の可能性～」(太田医師)
15:00～ 「身体の状態に応じた糖尿病のため運動
～痛みがあっても運動出来る～」(小泉理学療法士)
- 15:30～ 「エネルギーだけではない?!食事の取り方・ひと工夫」
- 3月17日(金)
14:00～ 「糖尿病と認知症、うつ病～認知症にならないためには～」(小松医師)
15:00～ 「こんな時ってどうするの?～Q&Aよくある悩みを解決しよう～」(森看護師)
15:30～ 「これであなたも糖尿病マイスター～総集編～」(大川管理栄養士)

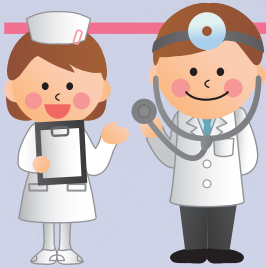
- ◆会場:当院3階大会議室
- ◆日時:毎月第3金曜日 14:00～16:00 ※4・8・12月はお休みです。
- ◆講師:医師・管理栄養士・看護師・薬剤師・理学療法士・臨床検査技師・歯科衛生士
- ◆問い合わせ先:
当院外来業務課 045-628-6330 (栄養課 045-628-6730)

当院通院中の患者様はもちろん、近隣の医療機関に通院中の方、ご家族の方。これまで糖尿病と関わりはないけれど勉強してみたい方など、どなたでもご参加いただけます。

参加費や事前予約は不要です! 当日、会場に直接お越しください。

第11回みなと市民セミナーをおさらい！

脂肪肝が怖い訳



健診センター長 伊藤美奈子

平成28年9月22日(木・祝)に「肝臓がん」をテーマとした第11回みなと市民セミナーを開催しました。私が担当した「脂肪肝」について、少しでも紹介させていただきます。



肝臓はとても大切な働きをしています。食物に含まれる糖・たんぱく質・脂肪を体内に蓄えたり、お酒や薬、老廃物などの有害物質を無毒化したり、「胆汁」を生成・分泌したりしています。脂肪肝は肝臓に脂肪がたまった状態です。脂肪がたまると肝臓の重要な機能が果たせなくなります。

脂肪肝は、大きくアルコール性と非アルコール性に分けられます。アルコール性は、お酒が原因で肝臓の働きが異常を来すことにより、肝臓内に脂肪が増えます。非アルコール性は、肥満、糖尿病、運動不足、不規則な食生活によりインスリン(※)の働きがにぶくなるため、肝臓に脂肪がたまります。アルコール性は次第に進行して肝硬変になることは以前から知られていましたが、非アルコール性については脂肪肝にとどまって進行することはないと長く信じられていました。ところが、近年、非アルコール性も進行することがわかってきました。



非アルコール性脂肪肝は正式には非アルコール性脂肪性肝疾患(Nonalcoholic Fatty Liver Disease: NAFLD)と呼ばれます。1日の飲酒量がエタノール換算で男性30g、女性20g以下の場合の脂肪肝をNAFLDと言います。日本人の3人に1人にはNAFLDを有するとされ、ありふれた疾患です。

《エタノール20g相当量》



日本酒1合
180ml



ワイン2杯
200ml



ビール中瓶1本
500ml



ウイスキー2杯
シングル60ml



焼酎
100ml

NAFLDの約1割は肝硬変・肝臓がんへと進行する悪性の脂肪肝、NASH(Nonalcoholic Steato Hepatitis)です。NASHを有する場合、心筋梗塞や脳梗塞による死亡率が高いこともわかってきました。つまり、脂肪肝を持つ人は持たない人と比べ肝臓病や心血管疾患で亡くなる可能性が高いので、脂肪肝は怖い病気であるということを認識しておいてください。脂肪肝を診断するには、体への負担がほとんどない腹部超音波検査がおすすめです。

今のところ、脂肪肝を治す有効なお薬はなく、生活習慣改善が治療の基本です。低カロリー・低脂肪食をこころがけ、野菜やきのこ、海藻類などの食物繊維をたくさん摂りましょう。さらに、散歩・サイクリング・水泳などの有酸素運動を習慣にしましょう。これらは脂肪肝だけでなく、がんや心筋梗塞をはじめとする生活習慣病の予防にもつながります。



※インスリンとは、膵臓で作られるホルモンで、血糖値を下げる働きをします。

災害に強い病院を目指して

当院は神奈川県内に33病院ある「災害拠点病院」の1つに指定されており、災害時には地域の医療救護活動の中心的な役割を担います。そのため、必要な資機材を備蓄し、病院の建物自体も活動のしやすさを考慮した構造となっています。また、年間を通して研修会や訓練を積極的に行っています。

平成28年12月10日(土)には首都直下型地震を想定した総合防災訓練を実施し、職員約170名、ボランティア協力者約50名が参加しました。

この訓練では、病棟で火災が発生した場合の消火、避難誘導のほか、外来ホールを利用して多数の傷病者を受け入れて診療を行う手順を確認しました。

災害に備えて

災害時には多数の傷病者を受け入れます。

外来の待合いホールは治療スペースへと変わります。そのため、壁には酸素などの配管が設置され、一部のベンチはベッドに変形させることができます。



病院の向かい側には災害備蓄倉庫があり、救護資機材の他、被災者に配布する救援物資が保管されています。熊本地震震災時には、この倉庫の救援物資が熊本県へ届けられました。

災害拠点病院は、災害時は病床数の2倍程度の傷病者の入院に対応することが求められているため、当院(634床)では約600床分の簡易ベッド等を備蓄しています。



当院では、災害時にも私たちの使命を果たせるよう、日頃から準備し、災害救護活動に積極的に取り組んでまいります。

編集後記

みなさんは寝る前の習慣(ルーティーン)はありますか？

読書？ スマホいじり？ アロマ…？

編集者はちょっと変わっていると言われますが、お掃除や整理整頓してからベッドに入ります。

掃除といっても水回りを拭う、着た服をたたむ、使ったモノは定位置に戻すなど、非常に簡易的なもの。過敏にならず「まあ、いいか」の精神でゆる〜くやっています。

朝目覚めたときに部屋がスッキリ片付いていると気持ちがよく、なんだかステキな1日になる気がします。「睡眠」よりも「目覚め」に重きを置いていますが、気持ちよい目覚めも、質の良い睡眠の賜としてこの習慣を大切にしています。みなさんも是非お試しあれ〜。