



# 明和新聞

平成20年7月1日  
明和記念病院 院内紙

第20号  
～夏号～

## 「睡眠」

院長 伊藤 威之

最近、年代を問わず 不眠 を訴える人が多くなりました。睡眠をコントロールするには、睡眠の要点を理解して、生活習慣を整える必要があります。

★**体内時計のリズム**：私たちには、昼間活動して夜眠るというリズムがあり、朝の太陽の光が目に入ることでリセットされ、24時間周期で体温・血圧・ホルモンが調整されます。高齢者では、このリズムが前にずれやすくなります。そのため、朝早く目覚め、夜早く眠くなります。この様な方は朝日を目に入れないようにして、夜に楽しみを見つけて眠る時間を遅くする工夫をしましょう。逆に、若者は体内リズムが後ろにずれやすくなります。朝日を眩しく感じ、午前中に軽い眠気を感じます。「睡眠時間が短くても平気」という人に多く、朝寝坊したり、午前中の集中力が不足します。子どもでは、寝付けない、朝なかなか起きてこない、努力しても成績が挙がらないという程度の症状で気が付かないことが多いようです。苦しくても、2週間、30分～1時間早く起床し、全身に朝日を浴びて、体内時計を修復しましょう。また、午後に強い眠気を感じる人は、「睡眠不足症候群」が疑われます。

★**睡眠の要求**：脳と体が欲する睡眠時間より長く床の中で過ごす、夜中に何度も目が覚めたり眠りが浅くなります。高齢になると、自由な時間が増えて早く床に入り、昼間の活動量も減少して、必要な睡眠時間がへります。高齢になると、6～7時間床に入れば十分なのです。夜中のみ気になる頻尿の訴えも、これが原因となっていることが多いようです。遅めに寝て早めに起きることで睡眠に必要な時間にとどめ、日中の運動で生活にメリハリをつけましょう。日中に眠気が起きてても、30分以内の昼寝にとどめましょう。

★**リラックス度**：睡眠時にどれくらい脳と体がリラックスしているかです。ストレスや緊張でリラックスできないと、睡眠の質が悪くなります。寝つきが悪くなり、不眠に対する恐怖心が強くなります（眠れないかもという不安が強い）。社会生活上のストレスは容易に解決しません。睡眠薬や抗不安薬を内服したほうがよいでしょう。睡眠薬に抵抗のある人は、薬を徐々に減らしたり、休薬日を設けましょう。リラックス度が原因のときは、自己判断で薬をやめると、逆にこれまでの薬が効かない非常に強い不眠になることがあります。

次に代表的な睡眠薬・抗不安薬の特性を紹介します。(右表→)

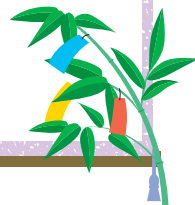
夜中に足がつる人には、筋弛緩・抗けいれん作用のあるホリゾンが有効。ユーロジンには弱い抗うつ作用がある。アモバンは逆流性食道炎がある高齢者には不適格。マイスリーは半減期が2時間と特に作用時間が短い。アモバン・マイスリーもわずかな依存性が生じる。短時間～超短時間型は就寝直前に内服しましょう。

		抗不安	睡眠	筋弛緩	抗けいれん
長時間型	ロヒプノール	++	+++	++	-
	ホリゾン	+++	+++	+++	+++
	ネルボン	+	+++	+	++
中時間型	ユーロジン	++	+++	++	+
	ソラナックス	+++	++	+	-
	レンドルミン	+	++	±	+
短時間型	デパス	+++	+	++	-
	リーゼ	++	±	+	±
超短時間型	ハルシオン	+	+++	±	++
	アモバン	+	+++	±	-
	マイスリー	±	++	-	-

明和俳句

蝸牛 葉陰の蛙と 虹を見た  
スタッフと皆のコラボこいのぼり

山村 哲雄



## 『私のケアを語る』

デイケア 亀井 美穂

いつもとは違う気付きからの判断と報・連・相が良かった事例を紹介する。

T氏70歳、高血圧症で5年前に脳梗塞を発症した。その後、右上下肢不全麻痺となるが、コミュニケーションは良好。要介護3で週2回デイケアに通所されている。

朝、デイケアの迎えに行くと何か表情が違って、「おはようございます」の声かけに言葉がすぐに返ってこなかった。キーパーソンの妻は「昨夜から機嫌が悪くて喋ってくれないんです。いつもこうなんです。血圧も高くないので大丈夫です。」と言われる。顔色も良く、車イスに乗られていたのでそのままデイケアへお連れした。到着しスタッフ皆に報告した。T氏の変化に皆が気付いた。何かが起きている。「大丈夫」と言われるが少し構音障害があり言葉が出にくく、ぼんやりしていつもの気持はなかった。眼瞼下垂もみられた。以前から血圧の変動も多く再梗塞のリスクは高いと観察をしていた。すぐに妻に連絡し、かかりつけ病院へ受診していただいた。午後、妻から連絡が入り「脳梗塞をおこしていました。いつも見ている私が気付かずデイケアの皆さんに気付いて対応してもらい、早期の発見ができました。後遺症も今のところなくて3週間で退院できるそうです」との事だった。

日頃の身体面を把握していたので、とっさの判断と対応が出来たのだと思う。今後も誰もが気付ける力と素早い報・連・相を身に付けていきたい。

## 3病棟紹介 ●生野久恵

重症患者が半数を占める3病棟は、現在“スキンケア”に力を注いでいます。脳のダメージにより寝たきり状態となり、新陳代謝や血液循環に支障が生じ、又体温の調節もできない等の障害を持つ患者さん達は容易に皮膚のトラブルを招きます。その為、私達は日々皮膚に気を使いながらケアを行っています。

現在は、ジョクソウ(床ズレ)ができて治療をしていたが改善できぬままに転院してきた患者1名、皮膚疾患の患者1名、ズレ圧で表皮剥離した患者1名のケアを毎日行っています。他1名、当院入院期間4年目で四肢拘縮が著しく皮膚が弱くちょっとした刺激でも皮膚が発赤したり表皮がめくれたりと油断できない患者さんもいます。私達は毎日必ず2名以上の目で創部を見、アセスメントし、処置を変更しながら統一したケアを行っていき改善へと努力しています。日常の介助である体交時や体動時は常にズレ圧をかけぬよう注意し行動しています。

努力の結果を7月の院内症例研究発表会で皆様にお知らせいたしますので楽しみに。

## 4病棟紹介 ●工藤文代

只今、4病棟では5S活動を行っています。5Sとは何だろうと皆さん理解出来ていますか？5Sの目的…利益を向上させる事、作業効率の向上です。具体的な行動は、①整理 ②整頓 ③清潔 ④清掃 ⑤躰です。昨年の10月からスタートし、今現在の4病棟は③の段階です。5S委員を筆頭に、各場所を4人～5人で担当制として行っています。各場所に用紙を下げて、いつ・どこを・どのように行ったかを記入しチェックをしていくようにしています。探さなくてもすぐに取り出せる状態を作り、仕事を進めやすくする事です。皆が、5Sについて理解しムダな動きを省き時間の短縮、働きやすい職場を目指してます。皆さん今後の4病棟の5S活動をお楽しみ下さい。



## メタボリック健診・指導がスタートしました

池上京子

今年(平成20年度)より、特定健康診査(通称メタボ健診)、特定保健指導が、義務化されました。これは、働き盛りといわれる年代におけるメタボリックシンドロームの予防が、健やかな老後につながるの考えによって実施されるものです。もちろん、膨れあがる医療費抑制対策という狙いもあります。このような、「治療より予防を重視した大規模な取り組み」は世界でも例を見ません。

ここで、メタボリックシンドロームについてもう一度整理します。メタボリックシンドロームとは、「内臓型肥満」に加え「血糖値、血圧、血清脂質のうち2つ以上が危険域にある」状態を言います。内臓型肥満とは、内臓脂肪が蓄積している状態で、腸がべったりと脂肪に包まれています。この脂肪は、つきやすいけれど、エネルギーを消費すると解消されやすく、努力すればすぐ減らすことの出来るものです。つまり、メタボ健診・指導は「がんばり甲斐」のある予防対策といえるのです。

ちなみに、なぜ脂肪がそれほど患者扱いされるようになったのでしょうか。脂肪細胞は、巨大な内分泌器官です。適度な量の脂肪細胞からは、善玉因子であるアディポネクチンという物質がたくさん分泌されて、糖尿病をよくしたり、血圧を改善したり、動脈硬化を防いだり、がん細胞をやっつけてくれることが明らかになりました。ところが、肥満になると、脂肪が肥大化し、この正義の味方アディポネクチンが減り、悪玉因子がたくさん分泌されます。そして、生活習慣病へとつながっていくことがわかりました。

このような理由から、食事や、運動、休養(睡眠やストレス軽減)などの生活習慣を改善し、内臓型肥満を解消する必要があります。改善策の詳細説明は別の機会として、一番簡単に実行できそうな睡眠の効果について少しお話しします。睡眠中には、成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンは、体脂肪の増加を防ぎ、筋肉の量や機能を保持し、骨・脂質・糖代謝のホメオスタシス(恒常性)を保ち、さらに、腎機能、心機能、免疫機能を正常に維持する働きをしています。睡眠も大切なメタボリックシンドローム対策のひとつだとわかっていただけでしょうか。



## お花見会

アクティビティ委員会 矢野豊久

今年のお花見会は、肌寒さはありませんでしたが、桜も満開で天候にも恵まれ、皆様の協力を受けながら行うことができました。今回はボランティアとして西寒多子供神楽に来ていただき演武を披露していただきました。小学生の演武を笑顔で見られているのが印象に残りました。また、昨年度より開始した歌の会にて「皆の前で歌を披露したい」との希望が聞かれ、お花見会にて歌う機会を設けました。今年度も行事等を通じてスタッフも患者さまと楽しめるようなアクティビティを提供しようと思います。



## 亀井貞徳さんにインタビューしました。

荒井保智

一年間、私たちスタッフが整体でお世話になっているので、今回インタビューしてみました。

整体師になった理由は、体を壊し整体の先生を紹介された時の経験が心に残り「自分の子どもがケガをした時に治してあげられたら」と思いこの仕事を始めたとの事です。

自分の体のケアは、適度な運動やお酒・タバコを控える事で、趣味は音楽鑑賞やギター・マンドリンを弾く事だそうです。

そんな亀井さんがいつも心掛けている事は「患者さんの身になって考える」との返答には、看護・介護と同じ考えだと思いました。

最後に、一年間病院のスタッフに対しての感想は、「真面目な方が多い」「頑張り屋が多い」「仕事に一途」「腰痛の方が多し」でした。

亀井さんこれからもお仕事頑張ってください。



## 端午の節句



端午は5月5日に男子の健やかな成長を祝い、祈る日本の風習。五節句の一つであり、端午の節句とも呼ばれる。端午の節句にちなみ5月5日は国民の祝日「こどもの日」になっている。5月5日を端午とする風習は3世紀の中国で始まったとされるが明らかではない。中国においては邪気払い健康を祈願する日とされ薬草を摘んだり、蓮で作った人形を飾ったり菖蒲酒を飲んだりする風習があった。こいのぼりをたてる風習は中国の故事にちなんでおり男子の立身出世を祈願している。典型的なこいのぼりは五色の吹流しと三匹鯉のぼりからなる。

大村垂弓

## 平成20年7月～9月の研修予定

- 7月 ラダーⅠ 感染対策研修  
事例・研究発表会(全職員対象)  
疾患学習
- 8月 ラダーⅠ スキンケア基礎研修  
ラダーⅡ ターミナル研修  
ラダーⅡ リハビリ技術研修(1回目)
- 9月 ラダーⅠ 看護・介護技術研修  
ラダーⅡ リハビリ技術研修(2回目)  
ヒヤリハットレポート事例研修(全職員対象)



## 編集局だより

今年度、初めて新聞委員となりました工藤です。

分からない事も多く、皆さんに無理なお願いをしたり、迷惑をおかけしたりする事も多くあるかと思いますが、読まれる方が楽しく又、学んで頂けるような新聞作りを目指して行きたいと思っていますので、皆さん御協力をお願いします。

工藤文代

