

東京医療

東京医療生活協同組合の理念 「誠実」

東京医療生協職員の倫理綱領

1. 私たちは医療の質の向上に努め、人格教養を高めることによって、全人的医療を目指します。
2. 私たちは医療記録を適正に管理し、また知り得た内容を他にもりませぬ。
3. 私たちは病める人々の権利の擁護とプライバシーの保護に努めます。
4. 私たちは病院医療にかかわるあらゆる安全管理に最大の努力を払います。
5. 私たちは地域の人々により良い医療を提供するために、他の機関との積極的な連携を推進します。

発行人 理事長 入江 徹也 発行責任者 事務局長 森久保 豊

東京都中野区中央四丁目59番16号 TEL 03-3382-1231(代) 欄附 03-3382-9991

新渡戸記念中野総合病院ホームページ <http://www.nakanosogo.or.jp> E-mail: soumu@nakanosogo.or.jp

◆眠りについて ~まずは正しい理解から~

今月号は、去る10月10日に行われた第8回新渡戸記念中野総合病院区民講座において、講演いたしました精神神経科部長の成田享子医師による“眠りについて ~まずは正しい理解から~”についての要約版を掲載いたしますので、どうぞご参考になさってください。



新渡戸記念中野総合病院 精神神経科部長 成田 享子

私たちは昔から、「日が昇るとともに起きて活動し、日没とともに休み夜に眠る」という毎日を繰り返してきましたが、1世紀前に電気が発明されてから機械文明が急速に発達しライフスタイルが大きく変わりました。2010年の日本人の平均睡眠時間は7時間14分で50年前より1時間短縮し、22時に就床する人も25%に減って夜型化し、睡眠リズムも変わってきました。3人に1人が不眠を訴え、20人に1人が睡眠薬を使用、働く女性の睡眠は特に短く、交代勤務者の38%が不眠症で事故の原因にもなっています。また、睡眠不足による免疫力の低下や生活習慣病・うつ病のリスクの増強なども注意喚起されています。

1、ヒトの睡眠覚醒リズム

1930年代頃、脳の神経細胞の活動を表す「脳波」によって睡眠が規定できるようになり、眠りが深くなるにつれて脳波はゆっくりした波となり、眠りが“脳の休息”であることが示されました。睡眠には、脳が活動し夢を見ている「レム睡眠」と脳も体も眠っている「ノンレム睡眠」の2種類があり、これらが1セットになって一晩のうちに4、5回浅くなったり深くなったりを繰り返しています。

また、睡眠リズムは、成長発達・加齢によって変化し、高齢者では、床に就いてから入眠までの時間が長くなり、全体的に眠りは浅く何度も覚醒し、昼寝が多くなるなど生理的な変化が認められます。

睡眠覚醒リズムは、主に二つのメカニズムから成り立っています。すなわち、「日中の疲労の程度により睡眠が深くなる」ホメオスターシスに基づく睡眠恒常性維持機構と、もう一つは、体内時計によって25時間周期のサーカディアンリズムが刻まれる体内時計機構です。このリズムは様々な外部刺激によって24時間周期の昼夜のリズムに合うように同調されており、その最も大きな同調因子は



区民健康講座風景

光刺激です。つまり、「朝の光」によって体内時計にスイッチが入り目覚め、それから約15時間後に“睡眠物質”が分泌されて眠くなる」という睡眠リズムで、このメカニズムがうまく働くとよい睡眠が得られるわけです。



2、不眠症について

夜間の不眠があっても日中の眠気や生活の質の低下がなければ、医学的には不眠症ではありません。不眠は、様々な原因によって睡眠より覚醒の機能が強くなると起こります。“神経症性不眠”では、精神的な悩みやストレスから生じた一過性の不眠がストレス処理などで改善されず、しだいに不眠に対する不安やこだわりが強くなり、その“悪循環”から抜けられず、薬物療法が必要になる場合があります。

高齢者に不眠が多くなるのは、主に加齢による生理的変化や睡眠習慣の問題によりますが、慢性疾患や治療薬、頻尿や痒み・痛み、基礎代謝の低下など睡眠を阻害しやすい要因が増すことにもよります。また、“睡眠薬”が逆に睡眠リズムを乱して“せん妄”を誘発する場合がありますから、高齢者や認知症での睡眠薬の使用には特に注意が必要です。

なお、“アルコール”は、寝付きはよくても後半の睡眠が浅くなり、頻尿やアルコール依存などの問題も生じるため、寝酒はできるだけ避けましょう。

3、よい眠りに就くために

- ① “睡眠覚醒リズム表”を付けて自分の睡眠特性を知り、自分の生活に合った目標を設定しましょう。
- ② 正しい睡眠知識をもち、寝る時刻や睡眠の長さにこだわり過ぎないようにしましょう。
- ③ 規則正しい生活習慣を身につけて、体内時計が作るリズムに乗って、メリハリのある睡眠覚醒リズムを作りましょう。(毎朝同じ時刻に起床し日光を浴びる。規則正しい食事、適度な運動。昼寝は30分)
- ④ これらの方法でうまくいかない場合は、精神神経科を受診し医師にご相談してください。

4、終わりに

“睡眠は、健康のバロメーター”です。睡眠には自然な生理的変化や個人差があることを正しく理解し、社会の流れの中で“自分のリズム”を見つけ、上手に休息・睡眠を取って、病気にならないように“自己治癒力”を培っていきましょう。

◆年末年始期間の診療体制について

～平成27年度の年末年始期間中の診療体制は、次のようになります。～



年末年始期間 12月29日～1月3日

上記の6日間は、休診とさせていただきます。年内は12月28日(月)まで、新年は1月4日(月)より通常診療となります。詳細につきましては、各外来にてお尋ねください。

◆新理事長に入江徹也が就任いたしました

去る9月30日を以って、理事長池澤康郎は、理事を退任いたしました。後任の理事長には、同日に開催された理事会において、10月1日より新渡戸記念中野総合病院病院長に就任いたしました、入江徹也が就任いたしました。入江新理事長は、初代の新渡戸稲造氏から数えて第12代目(代理・代行は除く)となります。

なお、池澤前理事長は、10月1日付けで顧問に就任いたしましたので、合わせてご報告いたします。



12月の小児救急体制



新渡戸記念中野総合病院では、中野区並びに中野区医師会のご協力を得て、小児の初期(1次)救急として「**準夜間小児初期救急医療**」を救急外来で実施しています。

一般診療所の診察時間が終わった後、お子さんが急病の際には、下記の**夜間受付電話**にご連絡のうえご来院ください。15歳以下のお子さんを対象に、小児科医が診療を行います。**※血液検査、点滴等の処置、入院等を必要とする場合は他病院を紹介します。**

12月1日から31日までの、準夜間小児初期救急医療体制は下記の通りです。なお、都合により医師の変更もあり得ますので、ご了承ください。ご不明な点は、下記夜間受付にお問い合わせ願います。

12月準夜間小児初期救急担当医

受付時間：毎日午後**6時30分**～午後**9時45分**

診療時間：毎日午後**7時**～午後**10時**

夜間受付：03-3382-9991

日	月	火	水	木	金	土
		1 渡辺 仁	2 右近 智雄	3 佐藤 美紀	4 清水 泰岳	5 保崎 明
6 清水 泰岳	7 小須賀基通	8 高梨 栄	9 多田 光	10 佐藤 美紀	11 清水 泰岳	12 右田 王介
13 右田 王介	14 小須賀基通	15 荻原 正明	16 廣瀬 和恵	17 佐藤 美紀	18 清水 泰岳	19 熊谷 淳之
20 清水 泰岳	21 小須賀基通	22 細谷 直人	23 右田 王介	24 佐藤 美紀	25 清水 泰岳	26 福原 康之
27 右田 王介	28 小須賀基通	29 小須賀基通	30 熊谷 淳之	31 清水 泰岳		

新渡戸記念中野総合病院業務概況 (平成27年10月)

	延患者数		手術件数		入院主要手術
	入院	外来	入院	外来	
内科	1,741	4,287	18	14	内視鏡的乳頭切開術(胆道碎石術を伴う)、肝悪性腫瘍ラジオ波焼灼療法、内シャント設置術
精神神経科	0	935	0	0	
神経内科	1,011	1,061	5	0	下大静脈フィルター留置術、下大静脈フィルター除去術、胃瘻造設術
小児科	0	324	0	0	
外科	1,334	1,389	97	27	胸腔鏡下食道悪性腫瘍手術(頭部、胸部、腹部の操作)、腹腔鏡下直腸切除・切断術(低位前方切除術)、腹腔鏡下胃全摘術(悪性腫瘍手術)
整形外科	1,113	2,666	48	23	観血的関節授動術(肩)、人工関節置換術(股)、関節鏡下靭帯断裂形成手術(十字靭帯)
形成外科	3	292	2	40	皮弁作成術、移動術、切断術、遷延皮弁術、皮膚悪性腫瘍切除術(単純切除)
脳神経外科	260	471	3	18	慢性硬膜下血腫穿孔洗浄術、創傷処理(筋肉、臓器に達しない)
皮膚科	31	1,348	0	21	
泌尿器科	142	793	8	0	経尿道的前立腺手術、膀胱悪性腫瘍手術(経尿道的手術)、経尿道的尿管ステント留置術
婦人科	39	540	7	5	子宮全摘術、子宮附属器腫瘍摘出術(両側;腹腔鏡)、子宮筋腫摘出(核出)術(腹式)
眼科	51	774	18	12	緑内障手術(緑内障治療用インプラント挿入術)、水晶体再建術(眼内レンズを挿入する場合)
耳鼻咽喉科	76	946	6	9	内視鏡下鼻・副鼻腔手術2型(副鼻腔単洞手術)、顎下腺摘出術、鼻中隔矯正術
放射線科	0	20	0	0	
療養病棟	850	0	0	0	
合計	6,651	15,846	212	169	