

ゆきぐに大和病院だより

理念

私たちは、自然のうるおいの中で、
人それぞれの希望に満ちたくらしを支え、地域医療を推進します。

2013

3月号

よく眠れていますか？

精神科 医師 米村 公江

立春はとうに過ぎ、3月の足音を聞いても、まだまだ寒い日が続きます。でも、日の出の時刻は確実に早くなり、もうすぐ早起きしてもつらくない季節が来ます。一方では、『春眠暁を覚えず』という人も出てくるでしょう。で、あなたは、よく眠れていますか？

睡眠はヒトにとって、 とても重要なものです

睡眠は、大脳を休息させ、点検や修復をするなどの役割を持っています。よく知られているように、眠りには、二種類の眠りがあり、それぞれ、レム睡眠（急速に目が動いているという意味の、Rapid Eye Movementを略してREMと言います。はっきりした夢をみている眠りとして知られています）と、ノンレム睡眠（nonREM：レムでない睡眠という意味です）と呼ばれます。この二つの睡眠は、大脳が発達している鳥類とほ乳類で認められており、大きくなった大脳をメインテナンスするために必要なものだと考えられています。

さて、睡眠に対する悩みは、結構多くの人が持つておられるようです。少し前の調査ですが、平成19年度の国民健康栄養調査では、睡眠で十分休養がとれないと答えた人は、3割に上り、「眠るために薬やお酒を使うことがある」と回答した人は70歳以上の女性では、約3割でした。

眠りの問題の多くは、眠れない（不眠）、眠りすぎて困る、睡眠リズムがうまく生活に合わない、眠っている最中に困った症状がある、などに分けられます。このうち、医療機関にかかるのは、不眠の方が多いようです。「悩みごとがあり、いろいろ考えて眠れな

った」という体験は、日常生活の中では良くあることです。ただ、「悩みが解消されたら眠れた」とか、「眠れなかつた翌日は、悩みはあつたがすぐ眠ってしまった」などで、長引かない場合がほとんどです。しかし、中には、「眠れなかつたこと」が「悩み」になり、「また今日も眠れないのではないか」と、眠れないことへの心配や恐怖が強まって、いわば、「不眠恐怖症」になってしまうことがあります。このタイプは、診断として「不眠症」といわれ、お薬で治療を受ける場合もあります。

一方、夜中や朝方に目が覚めてしまうタイプや熟睡できないタイプの不眠で、不眠に加えて、食欲がなくなつたり、気力が出ず日常生活が今まで通りでできなくなる場合は、不眠症ではなく、うつ病などの他の精神科的な病気の可能性もありますので、注意が必要です。

最近注目されている症状は…

最近注目されているのは、「眠っている最中に困った症状が起こる」という疾患のうち、成人で夢を見て眠るの最中に起こる行動異常です。この障害は、レム睡眠行動障



害と呼ばれる。普通は夢を見て眠る（レム睡眠）の時は、手足体などの筋肉の緊張がゆるんでいするため、夢を見ても体は動かないの

良い睡眠のために—睡眠障害対策12の指針

①睡眠時間はそれぞれ日中の眠気で困らなければ十分	②刺激物を寝る前には自分なりのリラックス法	③眠たくなってから床に就く就寝時刻にこだわりすぎない	④同じ時刻に毎日起床
⑤光の利用で良い睡眠	⑥規則正しい3度の食事規則的な運動習慣	⑦昼寝をするなら15時前の20～30分	⑧眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに
⑨睡眠中の激しいびき・呼吸停止や足のびくつき・むずむず感は要注意	⑩十分眠っても日中の眠気が強い時は専門医に	⑪睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと	⑫睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全

(睡眠障害の診断・治療ガイドライン研究会)

ですが、この障害では、体が動かせる異常なレム睡眠となり、夢の中の動きをそのまま現実でも行動してしまうのです。例えば、「泥棒と格闘している夢を見ていて、夢の中で泥棒を殴つたら、現実では、となりに寝ている奥さんを殴つていた」などの危ない状況が起こります。これは、子どもがおこしやすい夢遊病（睡眠時遊行症）とは異なり、成人後期から起こることが多いようです。ただ、若い人でも、アルコール依存症などでは、アルコールが体から消えていくときに起こることも報告されています。治療が必要になることもありますので、このような眠りが多い場合は、睡眠の専門病院や心療内科、精神科などに相談される方が良いでしょう。

良い眠りをとることは、基本的な健康を維持するために重要なことです。最後に、睡眠障害の診断・治療ガイドライン研究会の作成した、不眠に対しての対策の表をあげておきますので、興味のある方は参考にしてください。

診療日のご案内

入院患者さまとの面会は、
月曜日～金曜日：15:00～20:00、
土曜日・日曜日・休日：13:00～20:00
となります。(時間厳守)

説明	診療科に対する曜日欄の記載は、○=診療日、— =休診となります。
	○と(休診有)の記載がある場合は、当月に臨時休診があります。備考欄で、休診日をご確認ください。また、曜日欄に「日にち」の記載がある場合は、毎週ではなく診療日限定となります。

整形外科		月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
一般外来	予約外	○	○	○	○	○	新患のみ	8:00～10:00	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺ ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺	
	予約	○	○	○	○	○	—	予約方法は、P3上「予約または予約変更について」をご参照ください		
専門外来	脊椎	—	5日・19日	—	—	—	—	予約制 予約方法は、P3上「予約または予約変更について」をご参照ください	10:20～	
	上肢	—	—	—	○	—	—			
	足	—	—	—	—	8日・22日	—		9:00～	
	リウマチ	—	—	—	—	—	2日・16日			
形成外科		月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
		—	—	—	—	○	—	13:00～14:30	13:30～	

医師別の診療予定が必要な方は、医師(名字)・診療日(数字)が記載された一覧を、病院・医療連携室に用意してあります。

子どもの予防接種について

3月は、実施しません。

来月以降、ご案内いたします。



病院休診日のお知らせ

18日(月)第3月曜日

20日(水)祝日・春分の日

※各診療科の休診日は、「診療科・診療日の案内」の最右「備考・休診日」欄でご確認ください。

ゆきぐに大和病院認知症疾患医療センターから講演会のご案内

テーマ：認知症地域連携のために

～住み慣れた地域で安心して暮らしていくためには～

ゆきぐに大和病院認知症疾患医療センターでは、認知症の方が住み慣れた地域で安心して暮らしていけるように、認知症地域連携パス(名称：『あんしん手帳』・『あんしん手帳手引書』)を作成しております。

このたび講師の先生をお迎えしてご講演をいただくとともに、認知症地域連携パスの解説も行います。

日時：3月16日(土) 午後2時00分～4時00分

会場：コミュニティホールさわらび

※入場無料です。

※どなたでもご参加いただけます。

内容：第1部

- 講演…『認知症の人と向き合う』

講師：木之下徹先生(こだまクリニック院長)

第2部

- 認知症地域連携パスの解説…

ゆきぐに大和病院 宮永和夫院長

申込み・問合せ：ゆきぐに大和病院認知症疾患医療センター

または地域医療連携室

TEL777-2111(代表)

皮膚科からのお知らせ

4月より、

毎週火曜日の診療はしばらくの間、休診させていただきます。

3月まで	火曜日	水曜日	金曜日
↓ 変更		従来どおり	
4月から	休診	水曜日	金曜日

病院送迎バス(市民バス)の発着時刻が変わります

平成25年4月1日から、病院送迎バス(市民バス)の発着時刻が一部変更になります。

最大で一時間程度、発着時刻が早まる便もありますので、ご利用の際はご注意ください。

また、大崎方面の「浦佐八色の保育園バス停」については、現在、一番最後に巡回していますが、改正後は一番最初の巡回となります。ご利用の際は、乗り遅れないようご注意ください。



平成25年3月

診療科

予約または予約変更について

受付日時：予約または予約変更をしたい診療科が診療している日の、
月～金曜日の午後2時～4時（歯科は歯科の受付欄参照）

方 法：電話にて受け付けます。

※予約変更は、「やむを得ない」場合に限ります。

ゆきぐに大和病院 代表

TEL 025-777-2111

FAX 025-777-3853

内 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日	
一般外来	○	○	○	○	○	○	8:00～ 11:00	9:00～	休診＝4日(月) 火曜日＝予約制	
内分泌糖尿病 (休診有)	○	○	○	○	○	○				
循環器科	○	備考参照	○	○	—	9日・23日		10:15～	9:00～	初診は予約が必要
腎臓科	—	—	—	—	15日・29日	9日				
呼吸器科	—	—	—	○	—	2日・9日・ 16日・23日		13:30～	予約制 (3ページ上の記事参照)	
神経内科	○	○	—	○	○	—				
睡眠時無呼吸	—	—	—	○	—	—				
和漢診療科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日	
午 前 (休診有)	○	○	○	○	○	○	8:00～11:00	9:00～	休診＝1日(金)、2日(土) 25日(月)	
午 後 (休診有)	○	○	○	○	○	—	13:00～14:30	13:30～	休診＝1日(金)、7日(木) 21日(木)、25日(月)	
精 神 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日	
一般外来	—	○	—	○ (休診有)	○	○	予約制 (3ページ上の記事参照)	9:00～	休診＝28日(木)	
脳ドック科	11日・25日	—	—	—	—	—		10:00～		
メモリークリニック (休診有)	○	—	○	—	○	—	予約制	①②9:30～ ③④13:30～	休診＝11日(月)	
高次脳機能障害科	11日・25日	—	—	—	—	—		13:30～		
外 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日	
胃腸科 肛門科	○	○	○	○	○	○	8:00～11:00	9:00～ 第1・3・5① 10:00～		
小 児 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日	
一般外来	午前	○	—	○	—	○	8:00～11:00	9:00～	※3月は休診となります	
	午後	—	—	—	—	休診	予約制 (3ページ上の記事参照)	14:00～		
内分泌糖尿病	—	—	—	28日	—	—	14:00～16:30			
婦 人 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日	
一般受付	—	—	—	—	○	○	8:00～11:00	9:15～	予約優先	
予約制	—	○	○	○	—	—	予約制 (3ページ上の記事参照)	④9:15～ ⑤⑥10:30～		
眼 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日	
一般受付	—	—	—	—	—	○	8:00～11:00	9:00～	予約優先	
予約制	—	12日・19日	○	○	—	—	予約制 (3ページ上の記事参照)	10:15～		
耳鼻咽喉科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日	
	午前	—	—	—	—	○	8:00～11:00	9:00～		
	午後	—	○	—	○	—	13:00～15:00	14:00～		
皮膚科	—	○	○	—	○	—	8:00～11:00	9:00～		
泌尿器科	—	—	—	○	—	—				
歯 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日	
歯科・小児歯科	○	○	○	○	○	○	予約制 〔電話予約可 10:00～12:30 13:30～17:15〕	9:00～		
矯正科	—	—	6日・13日・ 27日	—	—	—				
歯科口腔外科	○	○	—	○	○	○				

管理栄養士の仕事

栄養科 科長
井口 美代子

現在、当病院には3名の管理栄養士が勤務しています。1名は健診部門の健友館、2名が病棟の栄養科で仕事をしています。

病棟の栄養士というと、医師の指示を受け、患者さまの病状に合わせた献立を作成したり、調理したりするイメージがあると思います。過去においてはそれがメインの仕事でもありました。もちろん今でも栄養を考えた食事作りも行っていますが、時代のニーズとともに栄養士の仕事内容も変化し、医師、看護師、薬剤師など病院スタッフと連携・協力して行う、チーム医療の一員としての業務が中心になりつつあります。栄養素を満たした食事提供だけでなく、直接、患者さまにお話しを伺う機会も増え、治療の環境としてのかかわりも多くなりました。

最近では、生活習慣病をはじめとして、さまざまな疾病に飲食が深くかかわっていることがわかってきています。予防的な面からは健友館の管理栄養士が行っている特定保健指導があり、人間ドックの検査データをみながら、疾病予防のための栄養指導を行っています。

栄養科の管理栄養士は、外来、入院の患者さまに、疾病からの早期回復を図る飲食のアドバイスや将来にわたる健康維持のための栄養指導・相談も担当しています。入院患者さまの食事の提供にあたっては、長年に渡り蓄積された献立をもとに、多少の修正を加えたものを委託業者の栄養士、調理員が調理してお出ししています。

近年ではマスコミなどからの情報量も増え、市民の皆さまにも食習慣を含む生活習慣への関心をお持ちの方も増えてきているように、嬉しい限りです。日本人は世界的にみても、平均寿命も長いのですが、より長く健康を保ち、充実した人生をお過ごしいただくためにも、普段からの飲食に注意していただくことは、とても大切なことです。

私たち管理栄養士も皆さまの健康のためのお手伝いを続け、新たな病院再編に向けての準備を進めたいと思います。

平成25年1月

最新のMRI機器を入替導入しました

放射線科

最新医療への取り組みに伴い、平成8年10月から16年間使用していたMRI機器を最新の装置に更新いたしました。

画質・制度が格段に向上したとともに、新しい検査手法を用いることができるようになったことで、今まで以上に診断・治療に高いレベルで貢献できるようになりました。

新しい装置の特徴について

- ・頭部撮影では、今までと同様の撮影のほかに、腫瘍などから代謝される物質の測定や、病態をカラーで表示させることができるようになり、患者さまにわかりやすく説明できるようになりました。
- ・アルツハイマーなど脳の委縮の度合いをみる撮影も、装置の性能が向上したことによって、より精度の高いデータを得ることができるようになりました。
- ・整形外科の領域では、脊椎の曲がっている方でも、脊椎の湾曲に沿って撮影できる機能も組み込まれています。



また、全脊椎の検査に関しても、今まで頸椎、胸椎、腰椎に分けて撮影しなければならず、時間がかかって患者さまに負担をおかけしていましたが、新しい装置では一度に撮影できるようになりました。

- ・腹部では、デジタル的に横隔膜の動きと同期させて撮影することができるようになり、呼吸下でもブレの少ない腹部の画像を得ることができるようになりました。
- ・乳房では脂肪を除いた撮影のほか、造影剤を用いた検査を行うことによってできるカラー表示により、病態の変化を見ることができるようになりました。
- ・初期の脳梗塞、脳出血を確認する撮影方法も、頭部以外の部位で使用できるようになったことで、全身のがんなどを検出できるようになりました。



最後に、検査時間に関しては撮影一つひとつの時間は短くなっていますが、新しい撮影方法を加え内容を充実させたため、全体の撮影時間はあまり短くなっておりません。これは、より細かいところまで撮影できるようになったことと、画質を格段に向上させたことですので、ご理解とご協力をお願いいたします。