

～～ 一人は万人のために万人は一人のために ～～

～～ 家庭医をかかりつけにするとよいわけ ～～

「 睡眠・不眠のはなし、その一 」

高茶屋診療所 医師 宮崎 智徳

これから増々暑い時期となってきます。暑さも地球規模で変化し、日本は温帯から亜熱帯地域へと変化しているようです。熱中症対策として空調の利用や水分・塩分の摂取など上手に行ってください。

今回は、成人の4人に1人が悩んでいるとされる睡眠に関する話を数回していきます。不眠症とは、慢性的に睡眠に問題があるために、日中に倦怠感や意欲・集中力・食欲の低下などの不調が現れる病気です。睡眠の問題には、寝つきが悪い(入眠障害)、いったん寝付いても途中で何度も目が覚める(中途覚醒)、早朝に目覚めて二度寝ができない(早朝覚醒)、睡眠時間は十分なのに眠った気がしない(熟眠障害)などのタイプがあります。

不眠の治療として、欧米では「認知行動療法」という心理療法が第一選択とされています。考え方や習慣を変えるだけで、不眠の症状が改善するのです。不眠のない方も、睡眠の質を高めるとされています。不眠の背景にある自分の考え方「認知」や、行動習慣を見直し眠れる習慣に変えていきます。

不眠に関する認知行動療法の内、2024年に東京大学の研究グループが解析した結果、4つの療法が有効と判定されています。睡眠制限法・刺激統制法・認知再構成・第3世代の手法(マインドフルネスなど)の4つです。

「睡眠制限法」は、ベットや布団の中で眠れない時間を長く過ごす人は思い切って、その時間を短くする手法のことで、いわゆる遅寝早起きとしてみる方法です。「刺激統制法」とは、寝床と睡眠の関連づけ(条件付け)を強くして眠れるようにすることです。寝床で読書やスマホの時間が長くなると、本を読む場所・スマホを見る場所と認識されてしまい不眠につながるので、寝床では睡眠以外を長く行わないようにします。「認知再構成」は、悪夢を見ているから不吉なことが起きそうなど不眠に関する思い込み・誤解を解くことで眠れるようになる手法です。「マインドフルネスなど」は不眠への不安を受け入れ、自分のあるがままの状態を受け止めることで身体の緊張を解き自然な睡眠を促すとされています。参考にして宜しければ、試してみてください。

無料送迎サービス ドライバーさん募集中！

高茶屋診療所では、定期通院中の患者様の無料送迎サービスを行っています。移動手段がなく通院に不安のある方に安心して通院していただくことを目的に実施しています。あなたもぜひ、高齢者の笑顔あふれる通院送迎サービスのボランティア活動に携わってみませんか。関心のある方はお気軽にお問い合わせください。

詳しくは高茶屋診療所まで 0592-234-5384 担当：田辺・小野

毎週月曜日から木曜日のご都合の良い日
10時頃から12時頃の間(終わり次第終了です)



高茶屋診療所ニュース

まちかど

高茶屋診療所
高茶屋五丁目
11-48

059-234-5384
takashin@zc.ztv.ne.jp

2025年
7月号
(第371号)

Dr.s café

場所
高茶屋元気
センター

日時
7/29(火)
14:00～開始

担当
宮崎 智徳 医師

予約・参加費
不要



※健康診断のご予約は7・8月がおすすりめです！

今年も津市の国保健診・後期高齢者健診・がん検診（肺がん・胃がん・大腸がん・子宮がん等）などが7月1日より行開始されます。国保健診・後期高齢者健診は11月末まで。

「がん検診」は、来年の3月末までとなります。

年に1度の、お身体の定期点検です。ぜひこの機会に健康診断を受けて元氣な明日に繋げていきませんか。毎年、7月・8月は比較的予約が取りやすい時期になっておりますのでおすすりめいたします！



※健診は全て予約制です（電話予約OK）

健診の実施期間は待ち時間が長くなる事があります。できるだけスムーズに受けていただくために予約制にさせていただきます。

※胃がん検診は健診センターまでお問い合わせ下さい。

今年度も、高茶屋診療所では胃がん検診（胃力メウ）を引き続きお休みさせて頂きます。胃がん検診をご希望の方におかれましては、ご迷惑をお掛け致しますが、津生協病院 健診センターまでお問い合わせいただきます様、お願い申し上げます。（健診センターTEL 059-225-7536）

6月12日（木） 高茶屋事業所利用委員会の学習会を開催しました！

正和台^{うかい}歯科^{すすむ}の鶴飼 伸先生をお招きして『健康は健口から』の学習会を行いました。参加者は総勢45名の参加でした。



“よりよく食べることはよりよくいきること”でもあり、口は命の入り口と考え、日々の口腔ケアや歯科への定期健診の必要性を学ぶことが出来ました。

看護ケアの中でも口腔ケアは重要ケアの一つでもあり、歯周病についても知らなかったこともあり今後のケアや指導に生かしていければと思います。

また、今すぐできることの一つとして“よく噛むこと”を意識して取り組んで行くことが、健康づくりの視点からもとても大切な事だと学びました。皆さんもぜひ意識して実践してみてください。



なすなファームを始めて、デイルームの横に置いてあるプランタの茄子の葉っぱ裏にアブラムシがたくさん付いてしまい、良く畑をされている利用者さまにとって貰ったりしています。なすなから車で5分ぐらいの所でも

野菜を作っていて、利用者さまとサツマイモ、トウモロコシ、枝豆、スイカ、トマトの苗を植えました。週に1～2回は一緒に野菜たちの様子を見に行き、お世話をしてもらっています。月に1回のランチ作りでは、中々施設では出ないパスタが食べたいという希望があり、みんなでパスタ作りをしました。皆さんとても喜ばれました。その他には演奏会も開かれ、二胡、三線、鼻笛など皆さま楽しまれ、特に鼻笛は利用者さま・スタッフも挑戦させていただきましたが、中々音を出すことも出来ませんでした(；_；)

