

～～ 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 ～～

「 睡眠のはなし、その二 」

高茶屋診療所 医師 宮崎 智徳

例年になく猛暑が続いています。少雨も重なり地球規模で生き物に対して厳しい環境となっています。引き続き睡眠含め体調管理に十分ご注意ください。

眠りに関する話の2回目です。今回は、不眠のタイプに4つあること＜入眠障害・中途覚醒・早朝覚醒・熟眠障害＞及び、その対策として、「認知行動療法」という心理療法が第一選択とされていること：その中で4つの療法が有効とされているとお知らせしました。即ち、睡眠制限法・刺激統制法・認知再構成・マインドフルネスなどの4つです（まちかど7月号を参照ください）。

今回は睡眠薬の話で、大きく分けて3種類に分かれます。1960年代から開発の脳全体の働きを抑制して睡眠を促すタイプ：GABA受容体作動薬（脳内の睡眠中枢に係る神経伝達物質：GABAの働きを強め、脳神経細胞の活動を抑える働き）：現在も多くの睡眠薬はこのタイプで、効果発現時間や効果持続時間の等の違いで色々なお薬が使われています。しかし、脳の働きを全体的に抑制する作用ですのでふらつきが残り、転倒の危険性があり、少ないながらも物忘れ・記憶力障害の副作用も言われています。またお薬に頼ってしまう、依存症の危険性も言われています。

次いで、眠りのメカニズムが解明されていく中で開発されたのが、体内時計に関係するメラトニンという、脳を夜モードにするホルモン分泌にかかわるメラトニン受容体作動薬が2010年以降に治療に利用されています（副作用は少なく、自然な眠りに近いですが即効性はあまり期待できません）。

3つ目が、2014年以降に開発されたオレキシン受容体拮抗薬です。オレキシンは、覚醒を維持するために必要な脳内物質であり、その働きを阻害することで睡眠へと導く薬です（副作用少なく、自然な睡眠を誘導しますので普及傾向にあります）。

効果は個人差も大きいですのでかかりつけの先生と相談しながら、ご使用下さい。

なすな
デイサービス

「デイサービスなすな」での午前中10：30までは、お好きな活動としてプリントや塗り絵、間違い探し、計算、パズルなどの脳活時間。その後は浅野会で「今日は何の日？」クイズで昔から今を笑いあり感嘆ありで頭の体操をしていきます。最後にセラバンドなどで身体を動かして、楽しい昼食タイムとなります。午後はお帰りの時間まで、イベントタイムとおやつタイムを楽しんでいただいています。

7月のイベントは①「ごちゃまぜ音楽会」へ参加して楽しく歌をうたい、②願いを込めた短冊と七夕飾りを作って（後日津観音にてお焚き上げ）、③熱中症予防デーの1週間には熱中症クイズで予防学習、④ちらし寿司作りにもトライ！⑤野菜作りにもトライし、採れたゴーヤで佃煮をトウモロコシも茹でて食べて、わくわく体験が盛りだくさんでした！

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
9月号
(第373号)

Dr.s café

場所
高茶屋元気
センター

日時
9/30（火）
14：00～開始

担当
宮崎 智徳 医師

予約・参加費
不要



なすなで収穫した

🍅お野菜たち🥬

※健康診断のご予約はもうお済でしょうか？

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日より行開始されています。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気な明日に繋げていきませんか。毎年、9月以降は予約を多くいただく時期に差し掛かります。ご希望の日にちがある場合にはお早目のご予約をお勧めいたします！



※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）

いきいきくらしの会より

一緒に活動して下さる組合員さん ☺大募集☺

「庭の草が気になるな。誰か取ってくれる人いないかな？」 「友達はあるが、悪くてよう頼まん。」 「体調不良で外に出れない、買い物に行ってほしいけど、頼める友達がおらん。」 「草取りしてくれるという人がいるが、お礼のこと考えると、どうしたらいいのか、ただでは頼めないわ。」 そこで生まれたのが、組合員同士お互い様の助け合い活動

有償ボランティア「いきいきくらしの会」です。

草引きなど協力して頂ける組合さんを探しています。
是非、困っている方のお助けマンになって頂けませんか？

「ありがとう」の一言で、汗も疲れも吹っ飛びます。

詳しくは高茶屋診療所 小野事務長までご連絡ください！



学習会開催のお知らせ

10月4日(土) 14:00 から学習会を開催致します！

テーマは『サプリメントの話』 高茶屋薬局 木下薬剤師を講師にお招きします。

サプリメントについて色々疑問に思うことを木下先生に聞いてみたい！

と思われる方は是非ご参加お待ちしております♪

参加申し込みについては高茶屋診療所までお尋ねください！

主催 事業所利用委員会

