

2007年 19号



こうじん

題字 理事長 北川 宏

発行元
医療法人社団 宏仁会小川病院
〒355-0317 埼玉県比企郡小川町原川205
電話 0493-73-2750 FAX 0493-72-5192
発行者
理事長 北川 宏
発行日
平成19年6月21日



造幣局前天満橋にて 富田哲也撮影

目次

職員総会	1~2
寄 稿 (おもいで)	3
透析友の会活動	4~5
寄 稿 (内科学会にて)	6~7
快眠生活をあぐるための12のアドバイス	8~9
人事往来	10
役員紹介・編集後記	11

職員総会

平成19年度職員総会に寄せて

医療法人社団 宏仁会小川病院

理事長 北川 宏



「平成19年度職員総会」の表題で原稿依頼を受けたので、過去2年間に遡って職員総会（以下、総会）を振り返ってみる。

私はここ数年来、総会において宏仁会に運営上の変化が必要であることを繰り返し述べてきた。

総会実施から既に5年が経過していた2年前の平成17年3月総会では、改善策として勤務体制・接遇・コンピュータ導入・広報活動が議題となっていた。

この総会で初めて公表されたのが今後の目標として高坂施設の移転拡充の新規事業計画であった。

開発本部（本部長・徳竹事務長兼務）が設置され、土地取得・農地転用・建設確認に至るまでの許認可事項に伴う諸問題の解決に取り組んできた。こうして建設設計の目途が立ち、具体的な設計・監修を広島国際大学・久保田秀男氏に依頼し、総会での紹介まで漕ぎつけたのが昨年、平成18年3月であった。この総会で新クリニック開設趣旨及び建設についての概要が説明された。

その後はゆっくりではあるが、着実に設計建設の足取りが続けられ、先月、平成19年3月総会での説明と引き継がれた。

19年度総会は、多くの行事が計画され盛りだくさんであった。私の挨拶、事務長年次報告と続き、第Ⅱ部-1として特別セミナー「感染症対策」について吉田院長の講演があった。感染症としての結核の現状、診断技術から結核対策の現状把握へと進められ、その対策が特に重要であることを指摘された。

第Ⅱ部-2では職員アンケートに基づいた患者さんとの信頼関係をどう築くかのテーマが澤田師長によって報告された。日常接している現場からの報告でありアンケートの結果を満遍なく纏められていた。アンケートの協力者の声を具体的な提案として代表することが出来た。

第Ⅲ部では、平成18年度新入職員歓迎会での大谷常務よりの歓迎挨拶、入職者の自己紹介、同メンバーによるカラオケ演奏と続き、宏仁クリニック・富田院長からの近重元婦長の円満退職に伴う長年に涉る

謝辞慰労の挨拶が為され、定刻通りの散会となった。

この原稿を機にⅠ部の短時間に制約された私の挨拶を加筆訂正して総会原稿とする。

工事は本年9月に完成し、その始動は約半年先となる。宏仁会は今から1~2年の間に起きる現状の変化と未知の展開に待ったなしの局面に直面することになるだろう。

これから課題として診療方針の確立、それに基づく運営業務の改善、更にそれを円滑化ならしめる人事の流動性を含む人事面での変革が挙げられる。これらを実現する為には我々も又、新しい医療機関として生まれ変わる再出発の決意が必要である。これらの課題はこれまでに幾重にも検討された結果から実施されるもので、ここに改めて職員各位の理解を願うものである。

平成19年4月19日

平成19年度職員総会報告

医療法人社団 宏仁会小川病院

事務長 徳竹 勇

平成19年3月17日（土曜日）午後6時45分、昨年と同じ小川町民会館「リリックおがわ」に3施設の職員出席のもとに「平成19年度職員総会」が開催された。

第Ⅰ部：職員総会

理事長挨拶に続き、事務長より平成19年度年次報告が次の通りあり、それに引き続きプログラムに従い総会が進められた。

平成12年3月7日（火曜日）第1回3施設職員総会を開催してから回を重ね、今年で8回目の総会となります。宏仁会も回を重ねるごとに改善、改革に取り組み、より良い医療施設を目指し努力を続けております。これからもこの方針は変わりません。

医療界はご承知の通り大変厳しい状況の中に置かれ、これからも医療費抑制策は続くものと覚悟しなければなりません。いかなる状況の変化の中でも患者さまが安心して診察・治療・検査が受けられ、入院生活が快適に送られるような病院でなければなりません。このような病院を目指し、これからも学会、研修会、セミナー等への参加、また、勉強会を通して職員の意識向上と共に就業体制の充実、環境整備



に全力で取り組んで参ります。「目的意識を持って仕事に取り組んでいる人は、今、何をすべきかを考え、積極的に行動を起こすので、患者さまにとって大変魅力のある職員である。」といわれております。

(1) 新クリニック新築工事経過について

昨年12月に「宏仁会は創立25周年」を迎え、今年度は新たなスタートの年とし、医療施設の使命として患者さま、地域に貢献して行かなければなりません。その一環として「宏仁クリニック移転新築事業」に取り組み、着々と工事が進んでおります。本年秋9月には新クリニックの完成を見ることが出来ます。新クリニックに関しては、基本設計の段階から職員参加のもとに各部署の設計が行われたという大きな意義・特徴があります。

(2) 透析患者さまを主体とした

「歩こう会」の今後の方針について

患者さまの健康維持と自然を楽しむことから皆さんのが集まりスタートした「歩こう会」も病院の勤務体制等からしばらく遠ざかっておりましたが、今年度から年4回の実施（3ヶ月に1回の割合）で「歩こう会」を引き続きおこなうこととなりました。

(3) 職員が「感染症」に罹病した場合の欠勤について

従来から宏仁会は職員に対し「うつさない」「うつらない」をモットーに予防対策を伝え、予防接種等院内で実施してまいりましたが、万一感染症により業務に支障を来たす身体状況になった場合は、医師の判断で就業を禁止する場合があります。この場合は業務上からやむを得ない休業と捉え「特別休暇」とし有給での休業と致します。

(4) 人事について

人事については、第1回職員総会から3施設の連携強化、災害対策上から、また、3施設一体とした勤務体制から人事の異動を行ってまいりましたが、今年度は新クリニックが本年秋に完成の運びとなりますので、新クリニックの開設に合わせて行います。次に、

- 1) 定年後引き継ぎ顧問、嘱託として勤務している職員の対応について看護部顧問近重百合子が本年3月末をもって退職する旨、また、他の顧問・嘱託職員は引き継ぎ勤務延長とする
- 2) 平成19年度定年対象者の紹介とその処遇について今年度の定年退職予定者6名については定年延長、あるいは定年後引き継ぎ勤務を要請

した

- 3) 宏仁会広報部委員任期満了に伴い新委員の発表

(5) 平成19年度の事業計画の変更について

平成19年9月2日（第1日曜日）の「3施設合同患者研修会並びに公開市民講座」の開催は会場の都合により9月9日第2日曜日に変更となったことの報告があつた。

第Ⅱ部：「特別セミナー」

次のとおり2演題の発表があつた。

1. MRSA等院内感染対策委員会から 「結核対策」について

宏仁会小川病院 院長 吉田 哲 東松山保健所結核対策研修会に参加した「結核診断について～重症化を防ぐために～」から4項目についての発表があつた

- (1) 結核及び結核対策を取り巻く状況の変化について
- (2) 17年4月1日から結核予防法が感染症法に統合されること。法の改正で変わること・変わらないこと
- (3) 結核感染の新しい診断法（QuantiFRON）について
- (4) 肺結核の症状と早期診断

2. 「患者さんとの信頼関係をどう築く ～職員アンケートから～」

宏仁会小川病院 師長 澤田 政江 今回のテーマについて、多くの職員から沢山の感想、意見が集まり、次の様な発表となつた。

- (1) 患者さんとの信頼を築いていくための心構え
- (2) スタッフ、病院内のより良い環境作り

第Ⅲ部：平成18年度新入職者歓迎会

大谷百子常務理事の開会の挨拶に始まり、新入職員の紹介、18年度退職者の紹介が発表された。富田哲也院長による乾杯発声のあと思い思いのテーブルでの、歓談となつた。澤田政江師長の閉会の挨拶をもって滞りなく平成19年度職員総会を終了した。

今回もこの総会の準備に携わった方々に改めて感謝致します。

以上



松本 陽子

小川HPスタッフの皆様と（短い期間でしたが）仕事をすることができて、私には良き経験となりました。施設のサイクルの一部として日常業務をしていくなかで話し合いの場を持ちながら、各部署と関わりあいがもてたことが、印象に残っています。
お世話になりました。

《幸せを感じる日々》

近重 百合子

今朝も6時に目覚めた。もうゆっくりしても、いいのだと思っても、その後は眠れずに布団の中でゴロゴロして時を過ごしています。



春の戸外では、雨が降らない限り鳥の鳴き声が四方八方から聞こえてくる。今の私はその声が美しいと思えるのです。声の音色をいろいろ替えて歌う鳥、同調でさえずる鳥達、今がパートナーを見つける時季なのでしょう。とても、にぎやかな一日が始まります。

こんな、のどかな春の朝のひとときを過ごしています。とても穏やかな気分になり幸せを感じる今日この頃です。

山陰の小さな小さな村で生まれ育ち、ランプの灯りで生活をし、小学校3年生になると、学校が休みの日は、姉も私も母と一緒に野良仕事を一日中した事、又学校の帰りに友達と遊びたくて、ほんの一寸だけと思ったのに、気がつくと夕暮れがせまっている。「あら又失敗した」と急いで家路につくが、気分は重

く（父から夕方帰ったら牛の草を刈るという仕事をいつも課せられていた）恐る恐る家に入ると案の定父は怒っている。仕方なく何時もの通り納屋の2階へ昇り藁の中に入って眠った。夜中に牛があ腹を空かして、ゴトゴトと柱を角で突く音で時々目が覚めた。その度に「牛、ごめんない。明日は必ず早く帰って草を刈ってくるから」と何度も何度も心の中で詫びたものです。

幼少時代から働く事を体の中にたたき込まれて育ちました。そのせいか私にとって働くという事は、大した苦労な事ではなく、毎日毎日の日課をこなして来たと思います。60歳になった時、70歳位まで働けたらいいなあと始め、一日一日を大切に送るようになりました。今70歳になり、心の中に幸せが広く広くひろがっています。

これから的人生は自分の為に全部使いたいと思います。寝たきりにならないように時々山を歩いたり、小川図書館へ行き本を借りて読んだり、好きな掃除をしたり（料理は好きでないのであまりしない）又故郷の島根へ帰つたりして過ごそうかなと考えています。

私は看護師生活の41年間に4つの病院を経験しましたが、小川病院が一番働き易かったと思います。

これから小川病院も益々繁栄して大きくなつて行く事でしょう。とても楽しみです。

スタッフの皆様は今迄通り明るく親切でいてください。

終りに、北川理事長が原川に病院を開設されたお陰で25年間も働かせて頂き誠にありがとうございました。深く感謝を申し上げます。ありがとうございました。

終り

透析友の会活動

【宏仁会小川病院友の会】

会長 菅原 武夫

新緑のさわやかな季節となりました。

この度、「こうじん」の編集部より、「宏仁会小川病院友の会」の様子についての原稿依頼がありました。まずは、私事を少しお話させていただきます。私は、平成9年10月に透析に入り9年程たちます。最初は、週3回の夜間透析を受けながら公務員として、30年間勤務し、平成16年3月末日をもって無事定年退職を迎えました。

友の会に入会しておりましたが今度は役員になり、すこしでも友の会の発展のために寄与していこうと思い、最初は、班長を引き受けました。その次に、副会長になり、平成18年11月より会長代行を経験しまして、平成19年4月より会長に就任してまだ1ヶ月程です。

会長職を引き受けるに当り、私は、腎臓病の外に、心臓の病もあり不安もありました。しかし誰も会長になる人がいない。何としても、この会を消滅させるわけにはいかないと思いました。又、友の会の先輩の努力によって、私達は、今多大な恩恵を蒙っていることを充分に認識し深く感謝しております。これを考えると、何年でき、何が出来るかわかりませんが引き受ける事に致しました。

今日の組織はトップに全国腎臓病協議会、その下に、埼玉県腎臓病患者友の会(今年より「NPO埼玉県腎臓病患者友の会」となります)があり末端の組織として各病院の友の会があります。会費1000円の内訳は500円は友の会、埼腎友に350円、全腎協に150円が入金されており、これを基に活動しております。(会費1000円は当病院友の会の会費であります。)

今日の医療費の補助が、将来まで続くとは限りません。まして今の日本は借金大国で返済に苦慮しており、どこの予算を削り又、消費税等のアップを考えております。この状態から考えますと、医療制度改革が改悪され、自己負担が多くなり誰でも、どこでも自由に透析治療が受けられなくなる可能性も考え

られます。そうならないように我々患者は一致団結して、全腎協に協力して、国と交渉して我々の考えを伝え今の医療の状況を保持しなければなりません。そのためにも、いまだ友の会に入会していない方は今からでも、是非入会していただきたい。

そして最後になりましたが、この紙面を借りて、各会員の家族の皆様、医療現場のスタッフの皆様に感謝申し上げ、我々もがんばりますので今後共よろしくお願い致します。

会長 菅原 武夫
副会長 岡野 初江
会計 栗岡 ひとみ
馬場 久美子

【宏仁クリニック友の会総会報告】

会長 川上 春美

第16回宏仁クリニック友の会総会が、4月15日(日)に高坂図書館にて開かれました。

来賓として徳竹事務長さんと富田院長先生、そしてスタッフ二名の方が出席されました。

まず始めに本年度において亡くなられた方々への冥福を祈り、全員で默とうを捧げました。次に友の会会長から挨拶があり、友の会の運営にあたり協力への感謝とともに魅力ある友の会を目指して行きましょうとの話があり、また今年は埼腎友がNPOとして新たに設立する大事な年でもあることも言っておりました。

そして徳竹事務長さんと富田院長先生から友の会に向けてのご挨拶があり、いよいよ議事に入りました。

ここで主に討議された内容は、秋の旅行の行き先と各班の幹事の選出です。旅行に関しては、日帰りで私達の体力を考えると、どうしても方向が決まってしまうとの事で、結局幹事さんに任すということになりました。

次に新しく幹事さんになってくれる人がいないと

いう事では、いろいろな問題もありますが、まず友の会に対して少しでも関心をもってもらう事で会員にわかりやすい友の会ニュースみたいなものを掲示したらいいのではないかとの意見があり、それを参考にして行きましょうとの事でした。

次に永年表彰があり5年、10年、20年に各一人ずつ記念品が贈られました。

次に新役員を紹介致します。

会長には、前年に引き続き川上春美さんで、みんなで補佐していきたいと思っております。副会長として、埼脅友を知りつくしている白石克夫さん、会長の右腕になってくれると思います。次に会計は、女性二人です。まず渡邊千恵子さんは、前年に引き続けてもらいます。大変几帳面な方で安心して会計を任せられます。もう一人は小川康子さんで長年友の会の会計をやってこられた方なので大変心強く思っております。会計は、細かい仕事なのでやはり女性の方が良いですよね。これは私個人の意見です、悪しからず。

以上をもって閉会となり引き続き懇親会入り、みんなで和気あいあいと食事をしながら話されていました。この中で徳竹事務長さんが新クリニックについていろいろと話され、私達も大いに期待しているところでございます。

【東松山宏仁クリニック友の会】

会長 福田 等

今回は東松山宏仁クリニック友の会の主な年間行事について紹介させていただきます。

まず年度の初め、4月に総会を行っています。総会は、友の会にとって重要な行事ですので、一人でも多くの会員さんに参加して頂きたいと考えクリニックの協力を頂き、簡単な講演会も実施しています。ちなみに本年度は「血液透析のしくみ」と題して講演して頂きました。

5月には春のレクリエーションとして東松山の周

辺へピクニックに出かけます。これは、普段旅行はちょっとと言う方や透析生活に入ってから、なかなか家から出るのがおっくうになったと言う方に少しでも外出していただこうと企画し実施しているものです。

7月には研修会を実施しています。医療講演会やお料理教室等を行い勉強しています。

10月になると秋の旅行を実施します。これは春のレクリエーションとは異なり、遠方へ観光バスで日帰り旅行を行っています。秋は旅行シーズンでもあるのでバスの確保は4月中にてしまいます。又足の不自由な患者さんにも車椅子で参加して頂きたいので、役員の有志に旅行先を下見して頂き通路の確認などを行って、安心して参加してもらえる様に工夫しています。

新年会は東松山周辺の料理屋さんで送迎バスがある所を毎年選んでいますが、最近では周辺の料理屋さんは行きづくした感があるので会場選びに頭を悩ませています。又ご家族の方にも透析の事を少しでも理解して頂ける様に参加を呼びかけています。

以上友の会の主な行事の内容ですが病院やクリニックの諸先生方、スタッフの皆様、友の会の役員さんをはじめ会員の方々のご協力で、色々な行事を楽しみながら行っています。

最後に主な役員を紹介します。

会長 福田 等

副会長 浅見 ふみこ
佐藤 忠雄

会計 小野沢 寛美
砂生 孝子

他に埼脅友幹事1名、各班の幹事6名、会計監査2名です。

内科学会にて

第104回 内科学会総会に参加して

宏仁クリニック 富田 哲也

今年は4月3日より、大阪の国際会議場を中心に開催され、第27回日本医学会総会が引き続いた。3日朝7時過ぎの新幹線（のぞみ）に乗車して新大阪に到着。シャトルバスで会場に11時少し前に着き、手続きをして会場に入った。丁度、招請講演が始まるところだった。普段聴けない他分野の医療や治療について昼飯を摂る暇を惜しんで、サービスのおにぎりとハンバーグを一個ずつとペットボトルのお茶を摂りながら聴いた。夕方五時まで会場にいてクローケで荷物を受け取ってホテルに入った。翌日、朝からのシンポジウムでは、食事の欧米化、生活習慣病により心原性脳梗塞が増加している為、心房細動が取り上げられた。招請講演、教育講演と聴いて昼飯は前日と同様なもので間に合わせた。ポスター発表では、高齢者の尿毒症に対し、ネガティブ選択としてCAPD治療を行い、平均五ヶ月半の寿命との報告が印象に残った。

夜は吉田先生、吉川先生とホテルで夕食を取った。最終日は午前中のシンポジウムは、細胞を使用した最新治療について、活躍している医師の講演を聴いた。午後は無いので、造幣局の櫻を観に行った。シャトルバスに乗り新大阪駅に行き地下鉄を乗り継いで天満橋に着いた。解禁初日で、ぞろぞろと歩く観光客の後に付いて行くと造幣局に着いた。川沿いのソメイヨシノは満開であったが、いくつも種類がある造幣局の桜は三分咲きであった。帰り道は道を迷ったが歩いて帰った。夜は、翌日からの日本医学会総会会長の招宴会が宿泊ホテルであり、吉田院長と参加し、大阪の大学に赴任した先生と会い懇談した。日本医学会は四年に一回あり、大阪では24年ぶりで、かなり大掛かりに行われるスケジュールとなっていた。緒方洪庵の適塾の歴史やその門下生の活躍など興味がある話を聴いた。他に色々聴きたいプログラムがあったがCT,MRIの画像診断の進歩に驚嘆した。

夜、吉田院長が用意してくれたチャリティー講演

会とコンサートを聴きに大阪城に近い、いづみホールに行つた。始めにパラリンピックの車椅子スキーで優勝した大日向邦子さんの講演を聴き、次にクラシックオペラを堪能した。ソプラノ歌手の声は実にすばらしかった。翌朝、鏡をみると鼻の下にヘルペスが発現していた。ホテルの暖房のスイッチを入れずに寝たので風邪をひいたようだ。翌日、最終日には宇宙飛行士向井千秋さんの特別講演と宝塚歌劇団月組のショーがあったので参加したかったが、勉強もしすぎて疲れたので土曜日帰ることにした。

内科学会(第104回)と 医学会総会(第27回・大阪)に出席して

東松山宏仁クリニック 院長 吉川 康行

内科は細分化され、それぞれの専門の学会がありますが、内科学会は内科全体を学ぶ良い機会です。教育講演17のうち13を聴講し大変勉強になりました。やはり学会には積極的に参加しなければと思いました。

内科学会(3日間)に続いて医学会総会(3日間)が開かれ、これにも参加しました。「がんはどこまで予防出来るか」、「老化のメカニズム」、「世界の医療と日本の医療」など多数のシンポジウムがあり興味深く聴きました。

4月中旬には世界腎臓病学会がブラジルのリオデジャネイロで3年に一度開かれます。世は、globalizationの時代です。世界の学会に参加して勉強しなければならない時代です。出席の予定でしたが都合がつかず出席出来なかったのは残念です。

珍しく三院長一緒に参加することが出来ました。これを機会に三院長会議を新設し、三施設の運営や医療の質の向上を計ることにしました。ライトアップされた大阪城・桜は見事でした。これからも気晴らしを兼ねて勉強したいと思いました。

(平成19年4月20日記)

内科学会・医学会総会に出席して

宏仁会小川病院長 吉田 哲

本年4月3日から8日まで第104回内科学会総会および第27回医学会総会が連続して大阪国際会議場を中心とした会場で行われた。すばらしい講演の中でも、特に感銘した講演二つについて述べる。

一つは、岸本先生の会頭講演である。「知識は発見の積み重ねにより次世代に受け伝えられる。しかし、智恵は一世代限りで積み重ならない」と。過去ではとっても考えられない事柄、例えば、祖母が孫を産んだり、死んだ夫の子供が生まれたりすることなどが、最近の知識や技術の進歩の積み重ねで現実に生じている。法律上問題になり、今後取り扱いには智恵が必要となろう。一方、音楽に関する知識が増えても、モーツァルトの死後250年経っても彼の知恵の結晶ともいるべき傑作を超える曲はいまだに見出せないと。智恵は一世代で終わるものだとのことで

ある。先生は、まとめの言葉として、「今後の医療の課題は、この知識と智恵の両者をいかに融合させるかにある」と指摘されておられた。

二つ目は、宇沢弘文先生による「社会的共通資本としての医療の重要性」という特別講演である。すでに同じタイトルで日本病院会ニュースに掲載されており、私も読んではみたが極めて難解であった。しかし、当日の講演は余談が入りその余談がまた大変面白く理解し易かった。先生は、「経済は人間社会を癒すべきものなのに、現状は経済が社会に病気を作っている」、「医療に経済を合わせるべきものなのに、経済に医療を合わせている」と指摘し、最近の市場原理に基づく医療改革の流れに対して強烈な批判を述べていた。

両先生は淡々と話されていたが、私は途轍もない大きな気迫をお二人から感じ、このように優れた講演を聴けただけでも、この学会に出席した甲斐があったと大満足である。

巣立ちのとき

薬局の換気扇に
巣作りをした
白鶴鴿



ベンチの足下に
身を寄せる
白鶴鴿のヒナ



2羽のヒナたちは
5月5日の子供の日にみごとに巣離れをしました。ヒナたちに幸運を…



快眠生活をおくるための 12のアドバイス



① 睡眠時間は人それぞれ、
日中の眠気で困らなければ大丈夫
睡眠時間は季節によっても変化します。

② 刺激物を避け、
寝る前には自分のリラックス法で
寝る前4時間のカフェインには気をつけて。



③ 就寝時間にはこだわりすぎず、
眠くなったら床につく
早くから床について無理に眠ろうとすると
かえって寝つきが悪くなる。

④ 休みの日でも同じ時刻に起きましょう
朝遅くまで眠っていると寝つきが悪くなる。

⑤ 光の力を有効に使って、
より良い睡眠を得ましょう
朝の光で体内時計をスイッチオン。

⑥ 規則正しい1日3食、運動習慣は効果的
朝食は心と体の目覚めに重要。
運動習慣は熟睡を促進させます。



⑦ 昼寝をするなら、15時前に20~30分
夕方昼寝をすると夜の睡眠に悪影響。

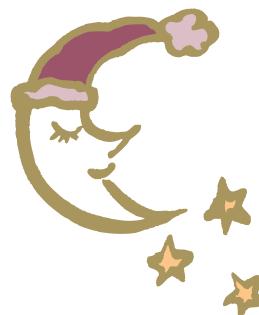
⑧ 眠りが浅いと感じたら
積極的に遅寝・早起きを
寝床で過ごす時間があまり長いと熟眠感が減る。

⑨ 睡眠中の激しいイビキ、呼吸の停止、
足のびくつき・むずむず感は要注意
睡眠障害の可能性があります。専門的な
診察・治療をおすすめします。

⑩ 充分眠っていても
昼間の眠気に困るなら、専門医へ
日中の眠気で仕事や学校、車の運転に支障
があれば専門医に相談して下さい。

⑪ 睡眠薬がわりの寝酒は不眠のもと
寝酒はくせになりやすく、かえって夜中に
目覚める原因になります。

⑫ 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全
医師の指示に従って、一定時刻に服用して
床につく。アルコールとは決して一緒に
飲まない。



睡眠障害の診断・治療ガイドライン作成とその実証的研究班
平成13年度研究報告書より改変



毎日の生活リズムには欠かせない「睡眠」。みなさんは、「睡眠」に関する知識をどれくらいお持ちですか？

現代社会においては、仕事や趣味に忙しく睡眠が軽視され、睡眠時間は年々失われつつあります。1日のみなさんの睡眠時間はどれくらいですか？毎晩6～7時間の睡眠をとっているれば、人生の3分の1近くを寝て過ごしていることになります。睡眠は、日中の身体の疲れを回復させるだけでなく、意識や記憶など膨大な情報処理を行なう脳にとって大切な休息なのです。

今回、紙面をおかりして睡眠と睡眠障害について基本的なことをかいてみます。

2種類の異なる眠り

睡眠には、ノンレム睡眠「脳の眠り」とレム睡眠「体の眠り」があります。眠りにつくと、まずノンレム睡眠があらわれ、次にレム睡眠へ移行します。約90分の周期で、一晩に4～5回繰り返されて朝を迎えます。夜の睡眠は、浅い眠りから始まり、だんだん深い眠りに移行していきます。

睡眠中、成長ホルモンが分泌され、細胞の新陳代謝が促され、皮膚や筋肉、骨などの成長や、日中の活動で傷ついた筋肉や内臓の修復が行なわれ、さらに記憶の整理が行なわれているともいわれています。

症状からみる睡眠障害

☆不眠症

眠ろうとしてもなかなか眠れない、夜中に何度も目が覚める。

☆睡眠時無呼吸低呼吸症候群

睡眠中イビキをかいている、呼吸が止まっていると家族から指摘される。

☆睡眠時相後退（前進）症候群

体内の生活リズムが狂ってしまい、睡眠時間帯が通常より後退または前進してしまう。

☆むずむず脚症候群

足がむずむず（虫が這う感じ）して眠れない。

☆周期性四肢運動障害

睡眠中手足が同じ動きを繰り返し、眠りが浅い。

☆ナルコレプシー

日中、いきなり眠気と脱力感に襲われ、嫌な夢を見る。

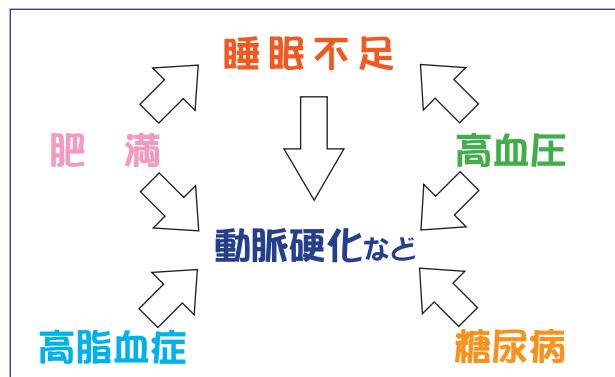
☆レム睡眠行動障害

夢で見ているとおりの行動がみられる。

このように、睡眠障害と一言で言っても色々な睡眠障害があります。なかなか眠れない、睡眠中何回も起きてしまう、沢山寝ているのに熟眠感が得られない、朝早くに目が覚めてしまう…など、色々な症状があります。

睡眠と生活習慣

睡眠は食習慣や運動習慣等とともに生活習慣病にも深くかかわっています。睡眠に問題があると、高血圧、高脂血症、動脈硬化などの生活習慣病の発症や今話題のメタボリック症候群の悪化につながり、心身の疲労が増え、集中力が散漫になったり、仕事の能率が低下したり、思わぬ事故を引き起こしたりします。



質、量ともに十分な睡眠が取れたときは、朝さわやかに目覚め、体が軽くなったようなリフレッシュ感があります。仕事や学業に対する意欲も増え、集中力も持続します。また、抵抗力を高めるホルモンもより分泌されるので、風邪などを引きにくくしてくれます。このように十分な睡眠は、日常生活の中でとても大切なものです。

検査技師：小林 茜、馬場 由紀子

「一般医のための睡眠臨床ガイドブック」

編集：井上 雄一 監修：菱川 泰夫

「不眠症と睡眠障害 上・下」

編著：菱川 泰夫 村崎 光邦

