



# Hatta Medical News



2016年3月号

## 特集前編

### 睡眠のメカニズムを知ろう！

睡眠は、脳が脳自身を休息・回復させるために積極的に創り出す現象です。ですから、脳が健全で活力に充ちていないと、よい眠りは創り出せません。寝るのは、活動に適さない時間帯に、エネルギーをできるだけ使わないようにするためでもあります。睡眠をとらずにしていると、集中力・記憶力・思考力が低下してしまいます。



#### <睡眠のしくみ>

##### ・体内時計機構（概日リズム、サーカディアンリズム）

十分に睡眠をとった次の日も、夜になると眠くなりますね。人には体内時計があり、朝の光刺激や規則的な生活習慣により、24時間周期に体内時計をあわせることができます。また、脳の松果体から分泌されるメラトニン（睡眠ホルモン）には、自然な眠りを誘う作用があります。朝、強い光を浴びるとメラトニンが抑制され、およそ15～16時間で再びメラトニン産生と分泌が盛んになります。朝7時に強い光を浴びた場合、夜の10～11時頃に自然な眠気が生じることになります。一方、夜間に携帯電話やPC、テレビなどの強い光を浴びると、メラトニンの分泌が抑制され、眠くなくなり、メラトニンの分泌は10歳程度でピークに達し、年を取るほど減少します。これが、高齢者の睡眠障害の原因の一つです。



##### ・恒常性維持機構（ホメオスタシス）

人には、体の状態を一定に保つ恒常性維持機構があります。活動していた時間の長さ（睡眠不足の度合い）によって、睡眠の長さや質が変化します。徹夜をしたり、日中活発に活動し疲れると、よく眠れます。

#### <高齢者の睡眠の特徴>

年齢とともに睡眠は変化します。

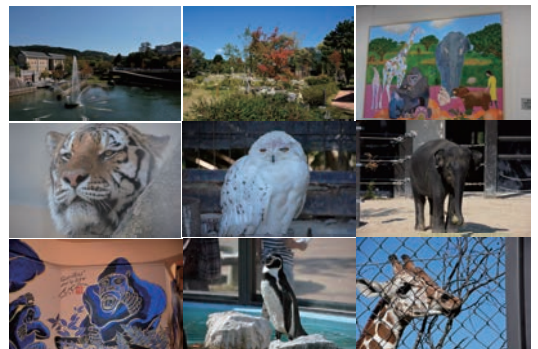
第1の変化は、睡眠が浅くなることです。睡眠脳波を調べてみると、深い睡眠が減って浅い睡眠が増えるようになります。そのため尿意やちょっとした物音などでも何度も目が覚めてしまうようになります（中途覚醒）。

第2の変化は、若い頃に比べて早起きになることです。これは体内時計の加齢変化によるもので、早朝覚醒それ自体は病気ではありません。眠気が出たら床につき、朝方に目が覚めて二度寝ができないようであれば床から出て朝の時間を有意義に使いましょう。次号では、若者と高齢者の睡眠の違いについて、より詳しく解説します。お楽しみに！

ふゆこ

## 京都市動物園リニューアル

京都市動物園は、1903年に開園し日本で二番目に歴史のある動物園です。昨年11月にリニューアルしました。とてもおしゃれで動物を上手に見せる工夫やセミナーなどもあり、ふゆこ先生と一緒に楽しむことができました。皆さんもお天気の良い日にぜひお出かけください。



### 3・4・5月休診

3/9(水) 一郎先生休診

3/16(水) 夜のみ休診  
(職員研修のため)

4月8日(金)ふゆこ先生休診

4/15(金) 一郎先生休診

## 第3回いきいき健康セミナー開催記録

2月20日に開催した第3回目セミナーも大勢の方にご参加頂きました。今回は、前院長の一郎先生の講演、「人生のとじ方」という難しいタイトルでしたが、大変意味深い講演になりました。要点をまとめるのは難しいですが、印象に残った言葉とフレーズをご紹介します。なお、満員のため入場できなかった方もおられるぐらい大盛況でした。

### 本日の内容

1. 高齢者の増加と京都府のアンケート調査から  
—終末期の看取り対策の検討—
2. いま求められていること
3. 終末期の医療の在り方
4. 死の迎え方
5. 死生学
6. 生前(事前)の意志—リビングウイール  
—尊厳死協会のこと—
6. エンディングノート、「もしもノート」
7. 結びの言葉—「老いの賜物」

・老いの重荷は神の賜物、古びた心に、エンディングノートの記しながら、すこしづつ最後のみがきをかけていきましょう —受容と覚悟—

・お世話くださる方々に感謝し、天国目指して、一歩、一歩、大切に歩みましょう

・最後は祈り、お世話になった方々の幸せを願って

・エンディングノート（もしもノート）の勧め

・リビングウイールの勧め

・最上のわざ（ヘルマン・ホイヴェルス）



4名の方にももしもノートをプレゼント！ほちほちかけるところから書き始めてくださいね。

## 4月より栄養指導が始まります！

様々な生活習慣病や疾病予防に栄養指導は欠かせません。4月より非常勤で栄養士の東森佳子（ひがしもり よしこ）先生が着任されます。院長が近江八幡と一緒に仕事をしていた、患者さんの信頼も大変厚い方です。指導のモットーは、「これまでの食習慣を大きく変えずに、その人に合った改善方法を見つける」です。医師より栄養指導を受けてくださいと言われ、何らかの生活習慣病などをお持ちの方が対象です。第4回の健康セミナーで講演して頂きます。多数のご参加をお待ちしています。

### 第4回いきいき健康セミナーのご案内

日時：2016年4月16日（土）14時～15時

テーマ：あなたにも出来る減塩料理（仮）

講師：東森佳子先生（栄養士）

申し込み不要、参加費無料（今回は満員が予想されます。少しお早めにお越しください。）

## スタッフ紹介 馬杉八重子さん

こんにちは、朝にお掃除をさせて頂いております馬杉八重子（ますぎやえこ）です。私がお仕事を始めた頃、小学生だった院長も今は立派な院長になられ医院も大きくなり、さらに多くの患者さんが来られるようになりました。少しでも気持ちよく過ごして頂くために毎日、頑



張ってお掃除させて頂いております。数年前に事故で足を痛めて以来、足腰を鍛えるために毎日、ウォーキングをしています。季節ごとに変わる景色を眺めながら歩くのはとても気持ち良く、バッタリ出会った顔見知りの人達とおしゃべりも楽しみの一つです。時々、主人や娘も一緒に歩いてくれます。若いころは、仕事に家事に子育てに忙しい毎日でしたが、今は毎日好きなドラマを見る時間を持てるよう

になりました。これからは元気で一日でも長く、お仕事が出来るよう体に気を付けて頑張りたいと思います。院長から見ると、「馬杉八重子さんは、お掃除が終わった後に、有難うございました！と



院長比叡平自宅の庭にてここでもお手入れをして下さいました。（2015年5月）

仰って帰られるとても謙虚な方です。八田内科医院の職員の鏡のような方です。」という印象だそうです。次号は、院長の実姉で八田内科医院を陰で支えてくれている事務長の八杉 恵さんの登場です！皆さん、どうぞご期待ください！

## 院長の新刊を紹介します！



先日、院長の減塩方法が紹介されている新刊が宝島社から発行されました。減塩以外にも様々な血圧を低下させる方法が紹介されています。血圧を下げる薬を使うことも重要ですが、その他にも血圧を下げるのに役立つ様々な方法が特集されています。皆さんに合った方法が見つかるとうい

ですね。院内の図書コーナーに置いています。ぜひ手に取ってご覧ください。