



地域に根差して53年 since 1969

# Hatta Medical News

2024年11月号



夏と秋の境目、そして秋と冬の境目が分からないまま年末を迎えそうな季節の移り変わりで、体調を崩されている方も多いのではないかと心配しています。そのような中、コオロギなど秋の虫の鳴き声を聞いて、ほっとしているのは私だけではないでしょう。秋の夜は長い、ああ、今日は寝られるかな?と心配する人も増えそうです。そこで、今号は睡眠について特集してみました。

また最近、こけるようになった。また体重が減ったわ、という方もおられるでしょう。それは筋肉が痩せたのかもしれませんが、INBODYで脂肪は増えたけど、筋肉が減った方もおられます。そこで、今号では、フレイル予防についても裏面で特集しました。チェックポイントを挙げましたので、ぜひセルフチェックしてみてください。

スタッフ便り、期待の新人、村田 天さんです。名前は何と読むの? さあ、皆さんで考えてみてください(∩▽∩)

## 11-2月休診

12/29~1/5 休診

2/22 (土) 臨時休診

## あなた、眠れていますか?



ようやく秋になったけど、夜が長いわー、先生、睡眠薬ちょうだい!という声を良く聴きます。

しかしその前にすることがあります。そこで、今回は不眠症と睡眠衛生について特集してみました。

**睡眠障害とは、昼間は活動して夜間は眠ることができなくなり、日常生活に影響が出ている状態の総称です。**日本人では約5人に1人が睡眠に関して悩んでいるといわれており、女性のほうが多いとされています。中でも不眠症がもっとも多いといわれています。

睡眠障害は大まかに6つの種類に分けることができます。

**不眠症:** 眠れないことで日常生活に支障が出る

**睡眠関連呼吸障害:** 眠っている間に呼吸に異常が出る

**睡眠関連運動障害:** 眠っている間やその後で体の一部が勝手に動いたり(付随運動)、異常な感覚が出たりする

**概日リズム睡眠-覚醒障害:** 体内時計のはたらきがうまくいかなくなることで、望ましいタイミングで眠ったり起きたりできなくなる

**中枢性過眠症:** 夜間に十分に眠ったにもかかわらず、昼間に眠くなり居眠りをしてしまう

**睡眠時付随症:** 眠っているにもかかわらず、異常な行動をする

## 良い眠りのために守ってほしいこと (睡眠衛生)

### 1. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない!

眠くないのに、無理に眠ろうとしないでください。寝床に入っていいのは、眠い人だけです。寝られなくても、毎朝、同じ時間に起きましよう!



### 2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを

朝食と朝、光を浴びることは大切です。夕方以降のカフェインや寝る前のたばこ、アルコールは、睡眠の質を悪くするので控えましょう。

### 3. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を

睡眠不足が続くと、自分では眠気を感じなくても、注意力や能率が下がります。15時までに30分以内の短い昼寝をとることも有効です。

### 4. 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠

### 5. 環境づくり

寝室の温度や湿度は、心地よいと感じられる程度に調整しましょう。夕方からは部屋の照明も落としましょう。寝る2時間程前に、ぬるめのお風呂にゆっくり入ることで、適切な深部体温の低下が得られ、寝付きやすくなります。湯たんぽや電気毛布は、寝る前に寝床を温めて、寝るときには外しましょう。暖かいままでは、寝られないことが多くなります。

以上のこと守っても、眠れないかたは、医師にご相談ください。

厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」睡眠12箇条 院長改変

## フレイルを予防しよう

「フレイル」とは、健康な状態と要介護状態の中間の段階、つまり「**介護が必要になる一歩手前**」の状態を言います。コロナ禍で外出を控えているうちに、多くの高齢者（時に若者も）が陥っているといわれています。

フレイルの3つの要素

**身体的フレイル**：筋力が低下して転びやすくなる。立ったり歩いたりするのがつらい。

**精神・心理的フレイル**：もの忘れや気分の落ち込みが続く

**社会的フレイル**：人との関わりがなくなって孤独。経済的に困っている。

フレイルの大きな原因

病気や加齢による活動の減少

筋肉量の減少

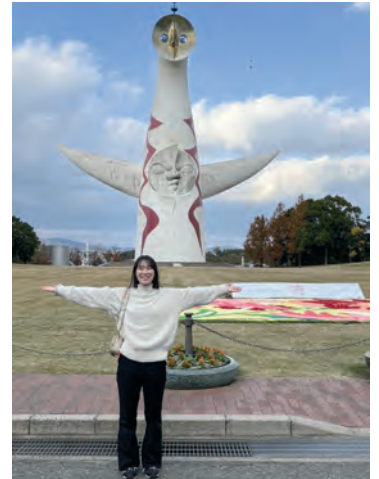
低栄養

これらが悪循環（フレイルサイクル）を形成するとフレイルの発生や悪化を加速させてしまいます。

## スタッフ便り（受付）村田 天さん

初めまして、8月から八田内科医院の受付に勤務しています、村田と申します。八田内科医院は地元の方だけでなく、遠方から来院される方や新規の患者さんなどもたくさん来院される病院で、とても患者さんに信頼されていて長年愛されている病院なんだと働き出して日々実感しています。

病院受付の仕事は未経験者ですが心機一転、新たな挑戦をすることにワクワクしています。どうぞよろしく申し上げます！



### 「身体的」フレイル

筋力・筋肉の減少（サルコペニア）

移動機能の低下（ロコモティブシンドローム）



### 「精神・心理的」フレイル

気分の落ち込み

もの忘れ



### 「社会的」フレイル

孤独 閉じこもり

経済的な困窮



フレイルはよくなります

フレイルチェック！

フレイルは、予防するのが一番ですが、フレイル状態になってしまっても、適切な対処によって改善することができます。でも、フレイルは自分ではなかなか気が付かないうちに始まり、徐々に進行してしまいます。いち早く気づき、少しでも早く対処することが大切です。

フレイルには様々な側面がありますので、まずは身体機能のセルフチェックをしてみましょう。

- ここ半年で、原因がわからない2kg以上の体重減少がある
- 以前よりも歩くのが遅くなった
- 歩行者用の信号が変わるまでに道を渡れない
- 何かにつかまらなると椅子から立ち上がれない
- この1年間に転んだことがある
- ペットボトルのふたが自分で開けられない
- スポーツやウォーキングなどの運動を定期的に行っていない
- 以前より外出が減っている

当てはまるものはありましたか？いくつまでなら大丈夫、というのではなく、一つでも当てはまったら、黄色信号です。直ちにウォーキングや外出を始めましょう。

次号では、身体的フレイルのなかで、今回触れなかったオーラルフレイルについて特集予定です。

## 告院長 Best Doctors in Japan 2024-2025



今年も告院長が、ベストドクターズ®社から、医師同士の評価によって選ばれる“**The Best Doctors in Japan 2024-2025**”（腎臓病領域）に選出されました。

ベストドクターズ社の名医選出方法は、医師に対して「もし、自分や大切な人が、自分の専門分野の病気にかかった場合、自分以外の誰に治療を委ねるか」という観点から、他の医師についての評価を伺うことで進められ、最終的に調査結果から一定以上の評価を得た医師を名医（Best Doctors）に認定するというものです。院長コメント：大変名誉なことですが、当院には私以外に一郎先生、ふゆこ先生というベストドクターもおられます（^▽^）