



社会福祉法人 財団法人 済生会 済生会吉備病院

No. 26
2024 summer

まびっこ KIBIKKO

◎特集

睡眠への対策



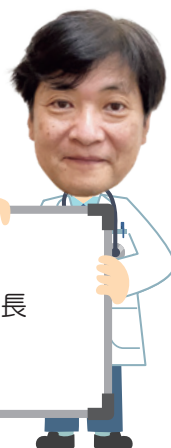
教えて
先生!

不眠症について



北村 吉宏 先生 きたむら よしひろ

- 医療法人萌生会 国定病院 / 理事長・院長
- 済生会吉備病院 心療内科
(毎週金曜日 午後のみ 病棟勤務)



日本人は3人に1人くらいの割合で夜の睡眠に苦痛を感じているといわれています。苦痛の感じ方は様々で、寝つきが悪い(入眠困難)、寝ても途中で目がよく覚める(中途覚醒)、朝早く目が覚めてしまう(早朝覚醒)といった不眠が代表的ですが、ほかにも寝すぎて困る場合や夜中に異常行動をとってしまうなどいろいろなパターンがあります。

その多くは何らかの生活習慣に原因があると考えられます。

原因として考えられているものは、幹線道路沿いであれば夜間の騒音や震度、光といった就寝環境があります。腰痛などの体の痛みや、じんましんでの体の痒み、風邪などで発熱といった身体的な苦痛も原因になります。ほかにもコーヒーに多く含まれるカフェインやアルコール、一般的に処方される内服薬やサプリメントの副作用で不眠になる場合もあります。生活リズムも大きな原因です。交代勤務をしていると夜ではない時間帯に眠らないといけませんし、夜遅くまで勉強をしていたり、テレビなどを見て寝る時間が遅くなるのも不眠を作ります。いやなことがあったストレスやうつ病といった精神的な問題もあります。

睡眠はもちろん心身の疲労を回復させるという意義がありますが、それ以外にも免疫機能の増強、記憶の固定、感情の整理といった多く

の役割があります。必要な睡眠時間は人それぞれですが、年齢により徐々に減少してくることは知られています。若いころと同じ時間の睡眠をとる必要はありません。乳幼児は1日の半分ほど寝ていますが、65歳以上になると5時間程度の睡眠時間が一般的です。活動量は減るため疲労の蓄積が減るのは当然です。

自分自身でできる対策

環境の改善

自分でできることから考えてみましょう。住環境を改善するのは難しいですが、二重サッシなどで騒音を遮断する、遮光カーテンをつけるといった対策が考えられます。

生活習慣の改善

カフェインの多い飲み物や食べ物は就寝したい時間の4~5時間前までにしましょう。アルコールは飲みすぎると眠気は来ますが、薬理作用として睡眠が浅くなり、また利尿作用があるので中途覚醒を増やしてしまいます。眠るためにお酒を飲むというのは寝つきがよくなるだけで睡眠の質は悪化するためよくありません。

日光に当たる

メラトニン(睡眠を促すホルモン)は太陽光のような強い光を1時間ほど浴びることで、そこ

から14～15時間後に最高血中濃度になるという特徴があります。望む睡眠時間に合わせて日光浴をすることで、自然と眠りにつきやすくなります。

夜11時に眠りたければ 朝7時頃に日光に当たしましょう

休みの日に寝だめをしようとして、遅くまで寝てしまうと、次の日の寝つきが悪くなってしまいうため、休日も同じ時間に起きておくほうが不眠の予防になります。

交代勤務をしている方も、できるだけシフトの変わるタイミングには次のシフトのために起きる時間を考えて、6時間程度の睡眠時間を計算して、そこから14～15時間前に散歩などをして光を浴びておくといよいでしょう。医療・介護従事者のように日替わりでの勤務時間の変更がある場合には、できる範囲でやってみましょう。



自分自身でできる対策をとっても眠れない場合には、かかりつけ医に相談して薬に頼るほうがよいでしょう。その場合でも1か月以内の短期間の服用にとどめておくことを心がけてください。多くの睡眠導入剤には依存性と筋弛緩作用があるためです。また、睡眠導入剤は入眠を促す効果は強いのですが、睡眠自体を深くする効果は強くはないため、内服していても途中で目が覚めることがあります。そのタイミングで起きて歩くと筋弛緩作用も相まって、転倒する危険があるため、注意が必要です。

最近の睡眠導入剤にはこういった副作用を極力減らしたものもあり、睡眠ホルモンと呼ばれるメラトニンを主成分としたものや、覚醒を抑えるオレキシンを主成分にしたものがあります。以前の睡眠導入剤に比べると、効き目が悪いように感じますが、自然と眠りにつくという本来の睡眠に近い効き方になります。

精神的なストレスが大きな原因となっているような場合には睡眠導入剤では十分な睡眠がとれないこともありますが、一部の抗うつ薬を併用すると睡眠を深めてくれたりするので、かかりつけ医に相談してみましょう。

不眠への対策

環境の改善



生活習慣の改善

就寝前のアルコールや
カフェインの摂取を控える



日光に当たる



不眠でお困りの方は、かかりつけ医に相談しましょう



睡眠に効果的なストレッチ

理学療法士 南村 恭博

睡眠前にストレッチを行い、良質な睡眠を取りましょう。

1分間 首もみストレッチ

首のコリを解消することで血行を促進し、深部温度が上がりやすくなります。湯船に浸かって行っても◎。



1分間 肩回しストレッチ

肩甲骨、腕には深部体温を上げてくれる褐色脂肪細胞が多く存在します。ここをストレッチし刺激することで、深部体温をさらにUP!



1分間 足首曲げ深呼吸

ベッドや布団の中で行います。副交感神経を高めてリラックスするストレッチです。ここで深部体温を下げ、眠気を誘います。

3秒くらいかけて鼻からゆっくりと息を吸うと同時に、足首を手前にぐっと曲げます。



口をすぼめ、3~5秒くらいかけてゆっくりと息を吐き切り、足首を元の位置まで戻し繰り返します。



深部体温(体の内部温度)は、活動や入浴によって上昇し、眠りにつく時に下がることで脳と体を休息させる仕組みがあります。

院外研修 リハだより

専門医師とも連携しています

言語聴覚士 坂口 和馬

2022年から週に1回、なかむら耳鼻咽喉科で研修を行っています。研修では一般的な言語聴覚士の行う音声、構音といった発話に対する評価、訓練に加えて聴覚検査を行っています。聴覚検査では一般的な聴力検査はもちろん、耳鳴り検査、ことばの聴こえを測る語音明瞭度検査、耳の中耳という部分を調べるティンパノメトリー、さらに補聴器の装用効果を判定する補聴器適合検査に関わっています。また、患者さんへの対応なども職員の方々から学ばせていただいています。なかむら耳鼻咽喉科では補聴器外来もあり補聴器の購入からアフターフォローまでがとても手厚いです。聴こえに不安をお持ちの方、ぜひ中村先生に相談してみてください!



左:坂口
右:なかむら耳鼻咽喉科 中村毅先生



管理栄養士 喜来 保香



みなさん毎日良い睡眠がとれていますか？

睡眠をコントロールしている「セロトニン」や「メラトニン」は「トリプトファン」から生成されます。トリプトファンは、必須アミノ酸の一つで、体内で合成することができないため、食事から摂取することが大切です。トリプトファンは、魚や肉、大豆製品、乳製品などに多く含まれます。

今回は、手軽で時短にもなるサバ缶と、デザートとしてのもう1品に使えるヨーグルトを使ったレシピを紹介します。サラダうどんは1品で炭水化物、良質なたんぱく質、野菜が摂れます。ご家庭にある野菜を使ってぜひお試しください♪

サバ缶と夏野菜のサラダうどん

材料 [2人分]

うどん(ゆで)	2玉
サバ水煮缶	1缶
リーフレタス	1枚
トマト	1/2個
きゅうり	1/2本
黄ピーマン	1/2個
みょうが	1/2個
めんつゆ	大さじ2
レモン果汁	お好みで
白ゴマ	小さじ1

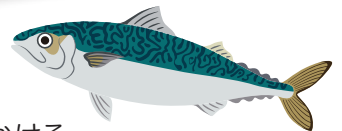
栄養情報(1人分)

エネルギー	: 410kcal
たんぱく質	: 26g
脂質	: 11g
炭水化物	: 51g
食塩相当量	: 2.5g

作り方

- 鍋で湯をわかし、うどんを2分程度ゆで、ざるにあげて冷水でしっかり冷やす。
- リーフレタスは一口大の大きさにちぎり、トマトは薄切りにし、きゅうりは斜めに切る。黄ピーマンは細く切り、みょうがは千切りする。
- うどんを器に盛り、その上に②の野菜を盛り付ける。
- サバの身をほぐし、中央に盛り付ける。
- サバの煮汁とめんつゆ、レモン果汁を混ぜ、上からかける。最後に白ゴマをふる。

サバ缶は煮汁も使うと、サバの栄養をムダなく摂取できます



バナナきなこヨーグルト

材料 [2人分]

ヨーグルト	160g
バナナ	1本
きなこ	小さじ1
ミント	適量

栄養情報(1人分)

エネルギー	: 90kcal
たんぱく質	: 4g
脂質	: 3g
炭水化物	: 16g
食塩相当量	: 0.1g



作り方

- ヨーグルトを器に入れ、斜めに切ったバナナをのせる。
- きなこミントを盛り付ける。

簡単にできるので、朝食のデザートにお勧めです♡



無料低額診療事業のご案内



当院は、社会福祉法人の病院です。社会福祉法に基づき医療費の支払いに困っている方を対象に、医療費の自己負担を減免する「無料または低額診療事業」を行っています。下記に該当される方は申請が可能です。医療ソーシャルワーカーが相談をお受けしていますので、遠慮なくお申し出ください。

①低所得者の方 (市民税非課税世帯の方)

- 国民健康保険、健康保険に加入の方で限度額認定証の区分がオの方
- 高齢受給者医療限度額適用認定証の区分Ⅰ、Ⅱの方
- 後期高齢者医療限度額適用認定証の区分Ⅰ、Ⅱの方

【軽減金額】 外来受診時の医療費総額の1割以上(自費分を除く)

ただし、軽減の金額の上限は各医療保険の1ヶ月分の自己負担額までとする。
※後期高齢者医療に加入されている方で区分Ⅰ、Ⅱに該当する方は、入院時の軽減もあります。

②公費負担医療制度の適用を受けている方 (低所得世帯の方)

- 障害者総合支援法(更生医療、育成医療、精神通院医療)
- 難病患者に対する医療費に関する法律
- 小児慢性特定疾病医療費助成
- 岡山県心身障害者医療費公費負担制度
- 岡山県ひとり親家庭等医療費公費負担制度
- 肝炎治療促進事業を受けている方で非課税世帯の方

【軽減金額】 公費患者一部負担額の1割以上



申請に必要なもの

- 減額申請書(相談窓口へ設置)
- 加入している医療保険の被保険者保険証
- 印鑑 ●診察券
- ①に該当する方→各認定証
- ②に該当する方→各認定証、公費負担医療制度の受給者証

対象となる医療費

当院の診療にかかる保険診療分の費用
(自費分は対象外、
院外処方のため
薬代は対象外)



相談窓口 月～金 8:30～17:00 1F総合案内 または 医療福祉課まで

医療ソーシャルワーカー 溝手 知江

安心して治療を続けるために

糖尿病

HbA1c ↑↑

腎臓 ↓

血糖値 ↑↑

倦怠感

重加脈硬化

体調が悪く
仕事も辞めて…

少しずつ
頑張って
いきましょー

また来月
来て下さい

1

お会計
〇〇〇〇円
になります



仕事も辞めて収入もない…
貯金も少ない…
不安
でも病院に行くにもお金が…
体調も悪い…どうしたら…

さっき
看護師さんから
相談が
あった方かな?

2

〈収入が少ない方でも治療を継続できます〉

当院規程の基準額未満の場合

診療費減免
適用と
なります

なるほど…

3

外来通院治療継続!!

治療費が
減免に
なったぞ!!

また
相談して
ください♡

4



4コマ漫画
大村さやか画伯

きび訪問看護ステーション

住み慣れた自宅で、自立した日常生活を送ることができるよう、看護師が自宅を訪問し主治医の指示に基づいて療養上のお世話や医療的処置を行います。

松本: 仕事内容は？

西本: 自宅に訪問して患者さんのケアを実施します。医師の指示があれば医療行為を行えるので病院と同じ医療を提供できます！

松本: 訪問看護をされていて楽しいと思うことはありますか？

西本: すべてにおいて楽しいです！あとは、患者さんが待っているので会うと癒やされます♡

松本: 姉が訪問看護をされていて患者様の家でお茶するのが楽しいと言っていたのですが、そういうこともあるのですか？

西本: コロナ前まではありましたね(笑)

松本: 大変だと思うことはありますか？

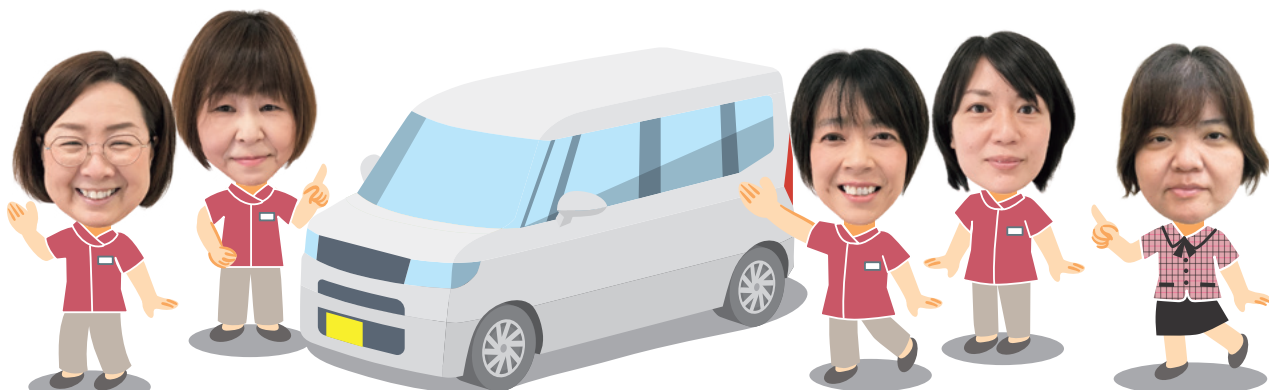
西本: ケイタイの待機ですね。訪問看護は24時間対応なので必要があれば夜中でも行かないといけないです。

松本: 今後訪問看護をどうしていきたいですか？

西本: 働きやすい職場にしたいです。そのためには、人を増やしたい…。あとは、スタッフの平均年齢を下げる!(笑)



広報 KPRA 松本



管理者 西本

クイズ

この道具は何？ (答えはページの下)



1 問目

ヒント

- とても便利で患者さんのご家族からも好評です！
- 介護保険を使ってレンタルも可能です！



2 問目

ヒント

- これを使って経過を見たり観察をしています

訪問リハビリ

今回、広報KPRの池田が主任 中見先生(理学療法士)の訪問リハビリに同行、インタビューさせていただきました。

池田: 中見先生、まずは訪問リハビリについて教えてください。

中見: 訪問リハビリでは自宅に退院された方(介護保険をお持ちの方)を中心に在宅生活サポートを目的に自宅環境を利用した運動(段差や手すり)、動作指導(椅子やベッドからの起き上がり・立ち上がり方など)、自宅で過ごしやすいよう環境調整(手すり設置や段差の解消など)を行っています。対象者は当院を退院された方が多く、他院からの依頼にも対応しています。

池田: 詳細な説明をありがとうございます。ちなみに先生は訪問先に向かう車内でどのようなことを考えていますか？

中見: 今日のお昼ご飯…、いえ冗談です。前回訪問時にご利用者やご家族にお伝えしたことがきちんと伝わっているのか、その方の今後のスケジュール(デイサービスやショートステイ)などを思い返しながら向かっています。

池田: 訪問リハビリを利用されている方のリハビリ目標などがあれば教えてください。

中見: ご利用者によって目標は大きく異なりますが、在宅で安全に過ごせるための歩行および動作能力の獲得や自宅内での役割(炊事洗濯、買い物など)に応じて、ご利用者やご家族の方と相談して目標の共有を行っています。また、その方の目標を他職種の方とも共有し、目標実現に向けた、サービス利用や住宅環境の調整などを実施しています。

池田: なるほど、勉強になります!中見先生、本日はありがとうございました!

中見: 訪問リハビリのご利用に興味がある方は病院スタッフにお声掛けください。



広報KPR 池田



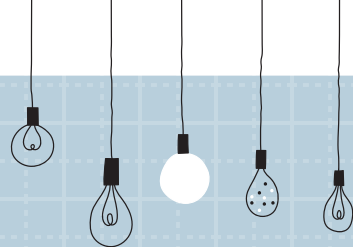
中見先生

最後に

訪問リハビリは院内でのリハビリとは異なり、旦那様の見守りもあるため緊張感がありました。ご利用者の方が「リハビリをしていると心も元気になる、リハビリが楽しみ」と涙ながらに語られていたのが印象的でした。

中見先生の座右の銘は「弱きを助け、強きを挫く」だそうでご利用者に向ける優しい眼差しがそこにありました!

きびPhoto







職員が写真を投稿するコーナー「きびフォト」です。
毎号テーマを決めて、素敵な写真を掲載します。

テーマ 最近はじめたこと





 K・Y



   
電車通勤、始めました。
電車通勤 # 吉備線 # 桃太郎線
ラインカラーは桃色





 N・K



   
ズッキーニが好き過ぎて
家庭菜園始めました。
ズッキーニ愛が止まらない
ズッキーニ会員募集 # ズッキーニ倶楽部





 S・H



   
土鍋ごはんははじめました。ふるさと納税で美味
しいお米をもらうようになって炊飯器をやめま
した。
土鍋 # 土鍋ごはん # 新米 # 筍ごはん





 H・T



   
普段持ち歩けるように手作りグッズを作っ
ています。私の元気の素です。
haramiちゃん # 手作りグッズ
推し活





 Y・A

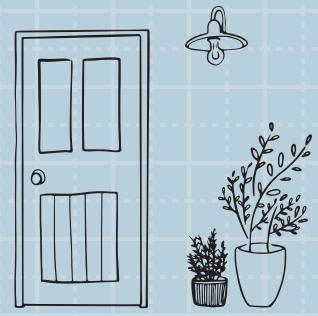
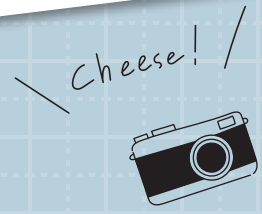


   
スポーツ専門動画配信の視聴始めました！
アウェイの試合🏆も自宅で楽しめてサイコー！
ファジアーノ岡山 # ビール # 家族

 I・N



   
昨年度の屈辱的な綱引き大会の敗北から一
年。。気持ちを一つに優勝へ！
綱引き大会、頑張るぞー



地域と田 つながる



業務課 難波 美紀



未来の医療従事者を育む 「ふれあい看護体験」を開催!!

5月13日、当院で「ふれあい看護体験」を開催し、医療従事者をめざす高校生5人が参加しました。参加者は看護師のユニフォームに身を包み、各ブースを楽しみながら体験することができました。

参加者からは「看護師の体験ができて嬉しかった」、「看護師以外の職種のことが知れて良かった」との声が寄せられました。



岡山県立高松農業高等学校 園芸科学科 草花専攻の 生徒さん8名が花の植え替えに来てくれました!!

6月5日、岡山県立高松農業高等学校の園芸科学科の生徒さんが、定期的に病院の玄関や駐車場にある花壇の花を植え替えてくれています。今回は暑い夏にも強い「コクシネア」を植え替えてくれました。この花の品種はとて



も貴重で、岡山県では3か所でしか見ることができないそうです。病院にお越しの際は是非ご覧になってください。



満開の桜の下で、 ちょっと一息。





弁当 おうちごはん

看護師 山本 京子



電話番号 / 090-4894-4509
営業時間 / 10:30~20:00
駐車場 / あり

稲荷自動車教習所の近くにかわいいごはんやさんがあります。「あついいぬ」の屋号から、令和5年4月に「おうちごはん」にかわりました。「働く人が元気に頑張れるように、外食よりではない、日々の食事を作っています」と店主さん。こじんまりとしたおしゃれな外観で店内では気さくな店主さんが迎えてくれます。

一推しは3種類の日替わり弁当です。個人的には日替わり弁当についてくる副菜の甘くない卵焼きが好きです。手作りならではのほっこりするお母さんの味に癒やされます。一度立ち寄ってみてください。(日替わり弁当450円~、おかずのみ400円) その日のおかずは毎朝Instagramに公開されるのでチェックしてみてください。今日のお昼何にしようかな、そんな日はおうちごはんのお弁当はいかがでしょう。



住所 / 岡山市北区門前町395-10
定休日 / 第3日曜日、毎週月曜日
(子供の学校行事で臨時休業の場合あり)
Instagram @ouchi_gohan_okayama



@OUCHI_GOHAN_OKAYAMA

レッツ脳トレ!



脳のトレーニングにチャレンジ!
楽しく認知症を
予防しましょう!
答えはホームページに
掲載します。



ちがいは5箇所あります



編集 後記

「きびっこ」リニューアル第2号となりました。リニューアルにあわせて、私たちも一新するために今まで「広報委員会」として活動を行ってききましたが、新しく「広報KPR(Aキピラ)」とチーム名を付けて、現在活動しております! KPR(Aキピラ)とは「Kibi Public Relations Association」の頭文字をつなげて作った吉備病院のオリジナルです(^ ^) 地域の方々とのつながりを大切にし、吉備病院をより多くの皆さまに知っていただけるように情報を発信していけたらと思っております。どうぞ「広報KPR(A)」をよろしくお願いたします。(K・E)



ホームページ



Facebook