



写真：富士山(山中湖より) 撮影：小川洋史

Problem based learning

何事においてもスムーズにいかないことがあるのは全世界共通でしょう。ただ、問題(problem)をいかに解決していくかが問われている。それが学習(learning)であり、本気と根気と努力は必要である。 院長 小川 洋史

眠れていますか?

睡眠と生活リズム・うつ病のサインと予防

新生会第一病院 看護部長 岡山ミサ子

わが国では自殺者が12年連続年間3万人を超えており、愛知県では12年連続1,500人前後で、交通事故よりはるかに多い数です。その原因・動機は、精神障害や身体的疾患など健康問題が一番多くなっています。近年、自殺防止対策の一環として、「眠れていますか?」のキャンペーンが盛んに行われています。今回は睡眠と生活リズム、うつ病のサインと予防を紹介します。

睡眠と生活リズム

1.不眠を引き起こす原因

自律神経失調症やうつ病などの精神疾患、薬、かゆみや痛み、睡眠時無呼吸症候群などの病気、体内時計をくるわせる生活習慣などがあります。

2.不眠のタイプ

①なかなか寝つけない(入眠困難)②頻繁に夜間に目が覚める(中途覚醒)③朝早く目が覚めて、再び寝つくことができない(早朝覚醒)④眠ったはずなのにすっきりしない(熟眠不全)などがあります。うつ病の人は混在していることが多いです。

ここで、右の睡眠〇×クイズをやってみましょう。

睡眠〇×クイズ

正しいと思うものには、〇、違うと思うものには×をつけてください。

- 1 () 睡眠は8時間がちょうどいい
- 2 () よい眠りは肌を元気にしたり、やる気を起こさせたりする
- 3 () 寝だめはできる
- 4 () 寝ているときは体温が上がっている
- 5 () 人間の身体のリズムは24時間ではない
- 6 () 寝る前にホラー小説を読んだり、怖いテレビを見ると寝やすくなる
- 7 () 寝る前は、コンビニなど明るいところへいかないほうがよい
- 8 () 帰宅後、眠くなったら寝たほうがよい
- 9 () 睡眠が不足すると、イライラしやすくなる
- 10 () 睡眠と肥満は関係がある
- 11 () ベッドで携帯電話をいじる習慣があるとよく眠れる
- 12 () 寝る前にぬるめのお風呂に入るとよく眠れる
- 13 () 眠れないときでも、ベッドで横になっていたほうがよい
- 14 () 眠りが足りなかったときは、休日に午後まで眠るのがよい
- 15 () まぶしいので、朝起きてすぐにカーテンを開けないほうがよい

(回答は次ページ下の段にあります)

(ぐっすり眠れる3つの習慣より引用)

けんこう百花69号

新生会
情報誌

#IOSPY

#IOSPY #IOSPY #IOSPY #IOSPY #IOSPY #IOSPY #IOSPY

3.毎日をしていねいに暮らし、生活リズムを整える

朝・昼の過ごし方

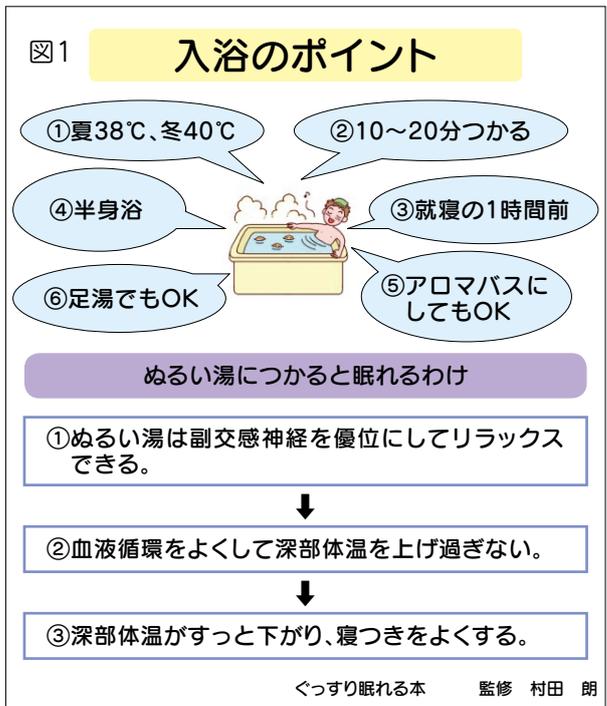
毎日決まった時刻に起き、太陽の光を浴び、朝食をとり、体内時計をリセットしましょう。日中は活動的に過ごし、仮眠は15～20分程度にし、夕方以降はやめましょう。

夜の過ごし方

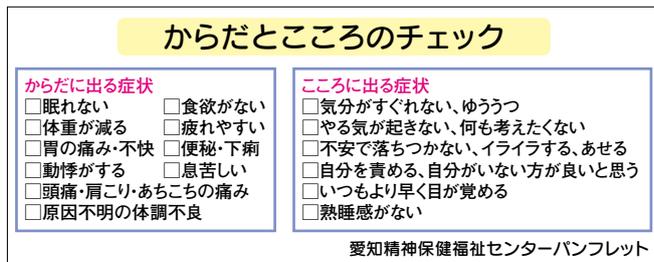
夕食後、お茶やコーヒーなどカフェインの摂取を避け、就寝の2時間前までに食事を終わらせましょう。また、コンビニやカラオケなど明るいところへ外出しないようにし、お風呂はぬるめの湯にゆっくり浸りましょう。(図1)

就寝前の過ごし方

寝床は明かりを少し落とし、携帯電話を枕元から離し、眠たくなってから寝床に入りましょう。寝床の中での悩みごと、テレビを見る、仕事をするなどはやめて、リラックスしましょう。



うつ病のサインと予防



1.自分の心と身体のサインを見逃さない

左の表のような症状が2週間以上続く、また病院で検査を受けても異常がない場合、うつ状態のサインかもしれません。一人で悩まずに相談し、精神科・心療内科などの専門科へ受診しましょう。

2.生活上の出来事に注意し危機をさける。(図2)

配偶者の死、離婚、転居、昇進、リストラ、人間関係など、生活上の出来事が重なるとストレス度が増して、「危機」に陥ります。できごとの現実的な知覚(考え)、適切な社会的支持、適切な対処機制が危機を避ける要因になります。

できごとの現実的な知覚(素直に受け止める)

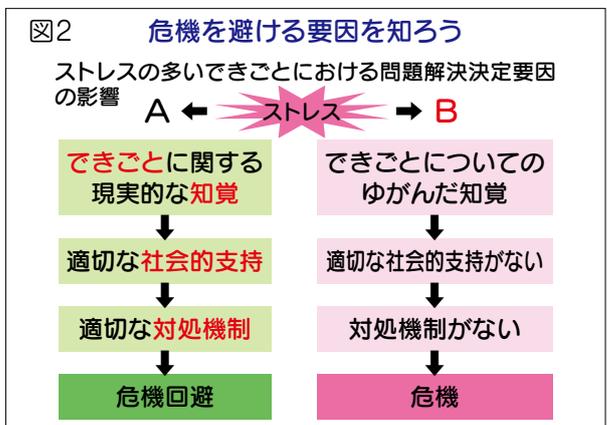
困難な出来事を現実的に、素直に受け止めるのは難しいことです。健康的で自分にとって良いとらえ直しをするとストレスは少なくなります。その際、自分の思いや気持ちを他の人に話してみましょう。

適切な社会的支持(支援ネットワークの活用)

支援ネットワークの活用(図3)を参照して、あなたの支援者を思い浮かべてください。家族、職場の人、親戚、友人、同級生、近所の人、医療者など、できるだけ多くの人に支援を求めましょう。

適切な対処機制(過去の体験を活かす)

過去の乗り越えた体験を思い出し、困難な出来事に活かしましょう。また、充実した体験、感動した体験、笑える体験などエピソードを思い出し、語ることでエネルギーが充電されます。





透析液清浄化について

臨床工学技士 統括科長 森貴篤司

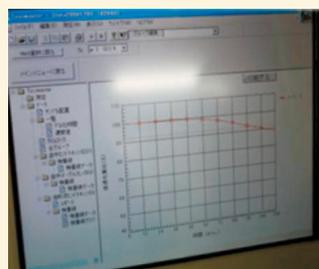
当グループでは1980年代よりハイパフォーマンスメンブレンと呼ばれる膜の穴の大きなダイアライザの使用が増える中で、透析患者様は透析液の汚染の影響をより受けやすくなると考え、さまざまな取り組みを行ってきました。透析液を作成するときには原水として水道水を使用します。

細菌は塩素で殺菌されますが、死骸は残ります。死骸がバラバラになってその中に含まれるエンドトキシンと呼ばれる毒素が遊離し体内に侵入すると慢性炎症を引き起こします。それによって貧血、アミロイドーシス、動脈硬化、の悪化要因となるという報告がされています。透析液中のエンドトキシン濃度は可能な限り低値にする必要があります。このため水質管理は重要で透析液の清浄度を調べるために透析液中の細菌測定、エンドトキシン測定という検査を行っています。

透析液採取



エンドトキシン測定装置



細菌検査



RO装置(水道水から透析用水をつくる装置)



現在、臨床工学部が中心となり、透析施設設計の段階から、さまざまな透析液清浄化の取り組みを行っています。今後も安心して透析が行えるように安全な透析液の作成と管理を行いたいと思います。

医師のご紹介

シャント外来 *非常勤* (月・火) 午後1:30~4:00



佐藤 哲彦

透析アクセスの問題は未だ十分解決されていません。この分野で少しでもお力になりたいと考えています。よろしくお願いします。

佐藤先生は、永年のシャント外科の経験があり、PTAでは、エコーを使って血流の確認をする方法も行っています。

(外来師長 宮下 美子)



活動報告

『病棟 クリスマス会開催』



2010年12月25日に入院患者様を対象にクリスマス会を開催し28名の参加がありました。今年は、お茶の花幼児園の園児によるお遊戯や名古屋音楽大学の学生による演奏、療養病棟でボランティアに来て頂いている「かがやき」さんにはクリスマスソングや抽選会などに参加して頂きました。中でも患者様はお遊戯の後の園児との手遊びに「かわいい」「自分の子供にもこんな時があった」「孫を思い出した」などの言葉に企画者として心温まる思いでした。約2時間のクリスマス会でしたが大いに盛り上がりました。



ボランティア紹介(療養病棟)

ボランティアグループ「かがやき」の皆様には療養病棟のレクリエーションのお手伝いに来ていただいています。2011年1月26日のレクリエーションは、病棟のスタッフが企画した大きなカードを使った神経衰弱でした。ボランティアの森さんと牧野さんは患者様がめくったカードの絵柄や数字が合う度に一緒に喜ばれる姿がみられました。



新生会第一病院は、地域が必要としている医療と、腎臓病、透析療法の専門的医療を提供し、人々から信頼される「アットホームな病院」をめざします。

新生会第一病院 一般外来診療体制表

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
一般内科	午前	○	○		○	○	○
腎臓内科		○			○	○	○
リウマチ科/整形外科		○	○		○		○
リウマチ科/整形外科	午後		○			○	
糖尿病内科/内分泌科			○		○	○	
リハビリテーション科		※	○	○		○	○

診療時間：

午前 9:00 ~ 12:00 (受付時間 8:30 ~ 11:30) / 午後 13:30 ~ 16:30 (受付時間 13:00 ~ 16:00)
(曜日、科により診療時間に変動あり)

◎糖尿病内科の日に、糖尿病栄養外来、糖尿病看護外来実施
◎リウマチ相談窓口あり

※リハビリ実施時間：

午前 9:00 ~ 12:00 / 午後 13:00 ~ 16:00

人工透析内科、透析ベッド 46 床、午前の部、午後の部あり

新生会第一病院

住所 〒467-8633 名古屋市瑞穂区玉水町1-3-2

電話 (052) 832-8411 FAX (052) 832-9063

ホームページ <http://www.hospo-shinseikai.org>

※当院外来では、予約制を実施しております。(初診の患者様、急変した再診の患者様、又、再診の方でも急に受診日を変更したい場合は、予約がなくても受け付けますので来院ください)

