

高田 “こころ” の 優しき通信

第19号 H28.3

発行：医療法人高田西城会高田西城病院
「高田“こころ”の優しき通信」編集委員会
〒943-0834 新潟県上越市西城町2-8-30
TEL 025-523-2139 FAX 025-522-7035
<http://www.nishishiro-hp.or.jp/>

不眠症について

現在の日本では不眠症に悩む方が増えており、厚生労働省による調査報告では5人に1人の割合で不眠症が認められております。

今後、不眠症はますます増加すると予想されており、不眠症の特徴、治療法についての理解を深めておくことが重要です。

不眠症の種類としては、大きく3通りに分けられます。寝つきが悪くなる「入眠障害」、途中で目が覚めてしまう「中途覚醒」、早朝に目が覚めてしまう「早朝覚醒」があります。

また、不眠症に陥る原因は5つあり、

1. からだの病気（痛みや発熱で眠れない）
2. 心理的負担（生活上のストレスで眠れない）
3. 環境要因（交代勤務や時差、睡眠障害の問題で眠れない）
4. 精神疾患（うつ病や統合失調症など）
5. 薬理的作用（飲酒やニコチン、カフェイン摂取など）

が挙げられます。

このように、不眠症の種類、原因は数多くあり、精神科ではそのパターンに応じて、薬物治療、生活指導を使い分けたり、併用したりと柔軟な対応・加療が可能です。

長期間の不眠が続く場合は、一度精神科の受診を検討されてみてはいかがでしょうか？

診療部長 林 哲行

★☆☆。☆:☆。 ★☆☆。☆:☆☆☆

かがやきメモリーコンサート&にっこりカフェ

認知症に関心のある方、ご本人やご家族の皆さま、一緒に交流しませんか？

コンサートで心地よい音楽にいやされ、気楽に語らい、安らげる時間を過ごしましょう！専門家による「認知症のなんでも相談」もあります。

今後の開催予定

●平成28年3月26日(土) 10時～11時30分
ゲスト：アフリカン音楽ピアノ弾き語り 「Chiko」さん

●平成28年4月23日(土) 10時～11時30分
ゲスト：昭和演歌歌謡「山岸省平」さん

場所はどちらも 高田西城病院4階「川室道隆記念ホール」です。



お申込みは当院「認知症疾患医療センター」 090-7801-7533(専用) もしくは 523-2139(代)

外来診療担当医表

平成 28 年 3 月 1 日現在

曜日		月	火	水	木	金	土
精神科 心療内科 老年精神科	初診	青木先生	林(哲)先生 永井先生	管先生 滝沢先生	青木先生	林(哲)先生 増井先生	緊急時 のみ
	再診	湯浅先生	丸茂先生	真鍋先生	川室先生 湯浅先生	林(剛)先生	

○もの忘れ外来 毎月第1・3土曜日 (午前9時～12時) 担当医 湯浅先生

○脳の健康外来 毎週月曜日・木曜日 (午後1時30分～) 担当医 湯浅先生

外来医師のご紹介 **滝沢 龍 先生**

こんにちは。滝沢龍と申します。新幹線で上越妙高駅へ着き、病院への移動の途中に見える雄大な山々の自然に癒されながら通っています。普段は東京大学医学部附属病院で勤務しており、高田西城病院での勤務は週1日だけですが、外来や入院中にお会いすることがあるかもしれません。

ご本人やご家族の苦悩や困難を聞かせていただき、何かしらの手助けになるよう努めています。

お薬の内服を勧めることであったり、検査を試みることだったり、支援を求める場所を提案することだったり、お一人お一人違いますが、その生活に合わせる形で適切に提供できることを目指しています。わからないことがあれば、遠慮なく質問してください。宜しくお願いします。

春の体調をよくするコツ

ポカポカ陽気の日もあれば、真冬の寒さの日もある春のお天気。衣服を替えるように体も春仕様にチェンジして、さわやかな季節を元気に楽しみましょう。

体内時計をリセット：

朝日を浴びて体内の冬時間を“春時間”にリセットしましょう。

体を動かす：

ウォーキングやストレッチなど、適度な運動で体をほぐしましょう。

免疫力を高める：

気候の変化が激しく、自律神経のバランスが乱れがちな春。春野菜や山菜、緑黄色野菜に多く含まれる、体の防御機能に働きかける栄養成分をしっかり摂って、免疫力を高めましょう。

体を冷やさない：

体の冷えは自律神経に大きく影響します。気温の変化に合わせて、衣服も調整しましょう。体が温まる食品を摂ることも大切です。

訪問看護ステーション「キャッスル高田」

平成 28 年 2 月 1 日、
高田西城病院内に開設しました！

利用者様、ご家族様に信頼され、愛される、気軽に利用できる訪問看護ステーションをめざします。

- ◇精神疾患だけでなく、身体管理も対応いたします。
- ◇ご自宅での様子や服薬状況などから病状悪化の兆しを見つけ、地域生活をサポートします。

