

# 高田 “こころ” の 優しき通信

第6号 H22.7

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/>

## 「ねむれていますか？」

眠れないことを「不眠」といいますが、寝つきがわるい、途中で目が覚める、朝早く目が覚める、眠った感じがしない、などがそれです。

不眠は精神科だけの問題でしょうか？

最近のテレビコマーシャルに、「生活習慣病と不眠」なんてのが流れていました。

不眠は、グレリン（摂食促進作用のあるホルモン）を上昇させ、レプチン（食欲抑制作用のあるホルモン）を低下させることから肥満を来たしやすいことが知られています。

また、不眠は、交感神経活性を亢進し血圧の上昇を引き起こし高血圧になりますし、高血圧はこれに伴う頭重、後頭部痛、肩こり、動悸などから不眠を生じさせます。

さらに、不眠は日中活動の低下や交感神経活動性の亢進、インスリン抵抗性などを介して血糖値を上昇させ、糖尿病の発症や進展に関係しますし、糖尿病は夜間頻尿等から不眠の原因にもなります。

こうして、不眠と身体疾患とは双方向に悪化させる関係があります。

ですから、ココロのみならずカラダの健康のためにも、十分な睡眠を確保することが大切なのです。みなさんは、眠れていますか？

診療部長 川村 剛

## — 栄養指導について —

4月より、月1回集団の栄養指導「みんなの健康栄養教室」を開催しています。

対象者は、糖尿病、肥満、脂質異常症の方です。食事のことや体重コントロール等で悩んでいらっしゃる方は参加してみませんか？ みんなで楽しく食事のことを考えましょう。

また、個別の栄養指導も随時実施しております。集団、個別共に興味のある方は主治医または、外来スタッフにご相談ください。

栄養課長 小林 敬子

— 高田西城病院 外来の1週間 —

曜日		月	火	水	木	金	土
精神科 心療内科 老年精神科	初診	丸茂先生	丸茂先生	管先生	岩白先生	増井先生 布川先生	緊急時 のみ
	再診	湯浅先生	院長先生 川村先生	真鍋先生 渡邊先生	湯浅先生	院長先生	

○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

○タバコ外来 毎週水曜日 (午後3時～) 担当医 川村先生

**\*7月より、渡邊先生が水曜日の診療を担当されております。**

### 外来医師のご紹介

### 岩白 訓周 先生

2010年4月から水曜日の病棟、当直と木曜日の外来を担当している岩白訓周(いわしろのりちか)です。出身は富山県ですが、ほとんど新潟の雪深い中越の小出町で育ちました。

主に東京で働いておりますが、こうして新潟の医療に関われることを大変嬉しく思っております。こうして、この地で働かせていただいておりますと、やはり自分には新潟の気候や風土が体に合っているのだと感じる、今日この頃です。

まだ慣れないことも多く、病棟、外来のスタッフの方々のお世話になっております。

いつも大変感謝しております。至らない点も多いとは思いますが、何卒よろしくお願ひします。

### 夏の暑さから身を守るポイント！！

Point 1 体調を整える

体調のすぐれない時は、暑い日中の外出や過度な運動を控えましょう。

Point 2 服装に注意

通気性の良い服を着て、外出時は帽子をかぶりましょう。

Point 3 こまめに水分補給

夏は汗と一緒に塩分も失われやすいです。定期的に少しずつ、水や0.1%の塩分、スポーツドリンクを補給しましょう。

Point 4 年齢も考慮に

子供や高齢の方は特に注意が必要です。予防を心がけていきましょう。

### インフルエンザにご注意を！

新型も季節性も、インフルエンザはまだまだ注意が必要な季節です。外来待合室の手洗い・うがいコーナーをどうぞご利用ください。インフルエンザの症状がある場合は受診を控えて、ご本人の状態がよくわかる方(ご家族など)に来ていただくか、外来への電話連絡をお願い致します。

感染が広がらないよう、みんなで気をつけましょう。

次号をお楽しみに・・・