高田“こころ”の優しき通信

第９号　H24.8

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/

どうして眠くなるのでしょう？

一つは、起きていると、睡眠物質（プロスタグランジンなど）が少しずつ溜まってくるためです。徹夜の翌日はいつもより眠くなりますね。

もう一つは、暗くなるとメラトニンという物質が増えるためです。メラトニンには催眠作用があるのです。メラトニンは光を浴びると消えます。だから朝になれば目が覚めるのです。

では、どうして眠れなくなるのでしょう？

コーヒー、夜間のテレビ、パソコンは覚醒度を上げるといわれています。コーヒー（カフェイン）は睡眠物質の作用を遮断し、テレビやパソコンの光がメラトニンを減らして、覚醒に導きます。タバコも覚醒作用のあるニコチンが増えるので、眠気が覚めます。

また覚醒には、オレキシンという物質が関係しています。オレキシンはヒスタミン、セロトニン、ノルアドレナリン、アセチルコリンといった覚醒を司る物質を増やします。心配事、恐怖や不安、喜び、痛み、空腹などのストレスがあると大脳辺縁系を介してこのオレキシンが増えて、覚醒してしまいます。さらに、ストレスは視床下部―下垂体―副腎皮質系を活発にする結果、覚醒度を上げてしまいます。ストレスを感じると眠れないのはこれらのためです。

眠れない状態が続くと、うつ病のみならず、高血圧、糖尿病、肥満にも影響するといわれています。朝の目覚めがすっきりせず、日中も眠いようなら、夜間のテレビ、パソコン、ゲーム、刺激物は避け、朝しっかり日光を浴びる、といった規則正しい生活をこころがけてみてください。それでも改善しないようなら、医師に相談してみてください。

副院長　川村　剛

＊☆＊゜・＊:.。..:☆＊゜・＊:.。☆.:＊・☆＊゜　医事課からのお知らせ　＊☆＊゜・＊:.。..:☆＊゜・＊:.。☆.:＊・☆＊゜

日頃より当院へのご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

医事課では、保険証と診察券のご提出を受診の都度お願いしております。また、保険証やご住所等のご変更がございましたら、お早めに受付窓口へお知らせ下さい。

自立支援医療など、各種申請書の更新時期にご注意いただき、お手続きなどでご不明点がございましたら、お気軽に窓口でお話し下さい。　＊☆＊゜・＊:.。..:☆＊゜・＊:.。☆.:＊・☆＊゜。..☆＊゜・＊:.。☆

ー　高田西城病院　外来の１週間　ー

曜　日		月	火	水	木	金	土
精神科 心療内科 老年精神科	初診	川村先生 鈴木先生	丸茂先生 永井先生	管先生	岩白先生	増井先生 大竹先生	緊急時のみ
	再診	湯浅先生	川村先生	真鍋先生 早川先生	川室先生 湯浅先生	早川先生	

〇もの忘れ外来　　毎月第１・３土曜日　（午前９時～１２時）　担当医　湯浅先生
〇タバコ外来　　予約制　　担当医　川村先生
〇脳の健康外来　　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　　早川　勇二　先生

初めまして。早川勇二と言います。今年の５月より常勤勤務しています。長く秋田県で働いていましたが、今回縁あってこちら高田西城病院で働くことになりました。

沢山の患者さんがこの病院にいらっしゃるのを見て、よりよく生きてゆく助けになるような関わりが出来たらと思っています。

まだこちらの言葉使いに慣れていないため、看護師さんの助けを借りながら診療しています。段々と慣れていければと思っています。

ネガティブなことでも遠慮なく話せるような、ほっとできる外来を目指してやっていければと思っています。宜しくお願い致します。

ー夏野菜を食べて、しっかり体調管理ー

近年では夏の暑さが際立っていますが、夏場には食べ物にも少し注意をしたいものです。食卓には夏野菜を並べて、夏を元気に乗り切るパワーをつけていきたいですね。

おすすめの夏野菜を紹介します。

◎不足しやすいビタミンを補給する野菜　→トマト, ピーマン, カボチャ
◎水分補給に効果的な野菜　→キュウリ、ナス
◎「ムチン」は夏バテ防止に効果的　→オクラ、モロヘイヤ

夏はこれらの野菜がおいしい季節なので、どんどん食卓に取り入れていきましょう。
長い夏を、健康に乗り切るためにも、夏野菜は必要不可欠です。

☆°･*:.。..:☆*°･*:.。☆.:*･☆*°　デイケア利用者さんの声　*☆*°･*:.。..:☆*°･*:.。☆.:*･☆*°

当院の精神科デイケアの利用者さんから、デイケアを利用してみての感想をお寄せいただきました。
〇他の人とのコミュニケーションの仕方を学んだり、日頃抱えている悩み事をスタッフに相談したりと、とても有意義な時間を過ごすことができました。
〇友人もでき、又、他の場所に行って他の人と接する場合にも、すぐにその場にとけこめるようになります。
〇ゲームやスポーツの活動もあり、活動中に大声で笑ったりするので、体調も良くなります。

次号をお楽しみに・・・