

あれこれ情報版



今しばらく、入り口での検温、診療内容の聞き取りを実施させていただいております。また、発熱などコロナウイルス感染が疑われる方は、事前にお電話ください。ご協力よろしくお願いいたします。



緊急事態宣言の間休止されていた認知症検査、特定健診、風疹の抗体検査が再開されました。また、肺炎球菌ワクチン接種、禁煙治療も行っています。詳しくは受付にお尋ねください。



当院のお盆休みは以下の通りです。

8月13日(木)から8月17日(月)

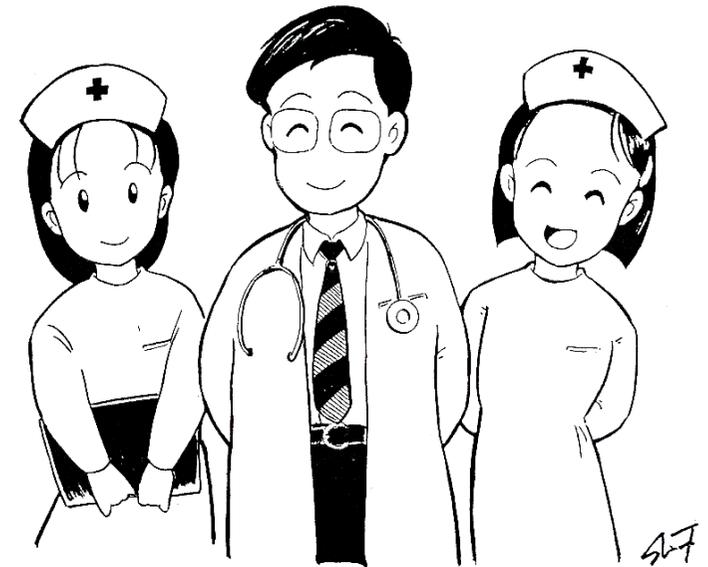
8月18日(火)より平常通り診療いたします。



裏山でおたまじゃくしをとってきて飼育していました。「♪やが〜て手がてる足が出る♪」は間違いです。先に足が出るんですね。ぴよんぴよん飛び跳ねるようになると、もうかわいくてかわいくて(。ω。)/♡でもかえるになると生きたものしか食べないということで、えさに困り、川に戻してやりました。

すこやか通信

'20 7-8月号 Vol.137



児島医院

内科・循環器内科・小児科・皮膚科

神戸市東灘区深江北町 2-8-26

☎078-431-0696

診察室こぼれ話

不眠で寝つけない・途中で起きてしまうなどの訴えから睡眠薬の処方を希望される方も多いと思います。今回は睡眠薬について簡単にご紹介しますので参考になさってください。

不眠症はさまざまな原因によっておこりますが、主には大きく5つに分けられます。

- ①身体的原因として体の疼痛、かゆみ、頻尿、発熱などが原因
- ②薬理学的原因としてお酒やカフェイン飲料、薬などが原因
- ③精神的原因として不安、パニック障害などが原因
- ④心理学的原因としてストレス、人生の大きな変化などが原因
- ⑤生理学的原因としてジェット時差や交代勤務などが原因

これら以外にもむずむず脚症候群（足を中心に感じるむずむず感や不快感）、周期性四肢運動障害（足が繰り返しひきつる）で不眠になることがあります。

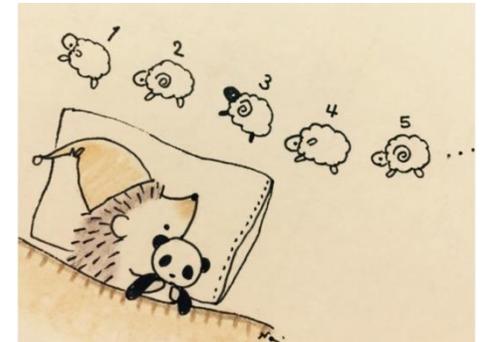
睡眠のパターンからみると私たちの眠りは脳波や筋電図の記録、眼球の動きの観察などから、大きく分けて2つの眠りから成り立っていることがわかっています。

ひとつはレム睡眠（REM 睡眠）といわれるもので、眠っているときに眼球が素早く動くこと（Rapid Eye Movement）から名づけられた眠りで、脳は活動して覚醒した状態なのに筋肉などは弛緩して身体が休んでいる状態の眠りといえます。

もうひとつは、このような眼球運動を伴わないノンレム睡眠と

呼ばれる睡眠です。反対にノンレム睡眠は脳が休息している状態の眠りで、1.うとうとしている入眠期、2.浅い眠り、3.中等度の眠り、4.深い眠り、の4つの段階に分類されています。段階4が最も睡眠が深いレベルです。

健康な成人は通常入眠後、約1時間以内で段階4に達し、その後徐々に睡眠が浅くなってレム睡眠になるというパターンを90分程度の間隔で一晩に数回繰り返しています。



基本的に睡眠時間は人それぞれで、日中に眠気で困らなければ十分足りていると言えます。しかし、寝つけない、途中で起きてしまうなど不眠を訴える方が多くいらっしゃいます。一口に不眠といっても症状によりいろいろな型があります。

- ・入眠障害……なかなか寝付けない
- ・中途覚醒……夜中に何度も目が覚め寝付けなくなってしまう
- ・早朝覚醒……自分が望む時間より朝早く目が覚めてしまう
- ・熟眠感欠如……眠った気がしない

まずは自分の不眠の型を知り、それにあわせて医師と相談しながら睡眠薬を選択し服用するようにしましょう。眠れないからといって人からもらって服用することは避けましょう。それぞれの症状にあった薬を処方してもらうことが大切です。

（秋田県精神保健福祉センター所長 清水徹男 から一部参照）