

あれこれ情報版



3月から泌尿器科の診療が始まります！

腎臓がん、前立腺がん、膀胱がんをはじめ尿路結石、尿路感染症、前立腺肥大、頻尿、過活動膀胱などを専門として泌尿器科医が診療します。

毎週土曜日午前中、3月4日（土）より診療を開始。

児島隆介院長も並行して従来通り診療いたします。



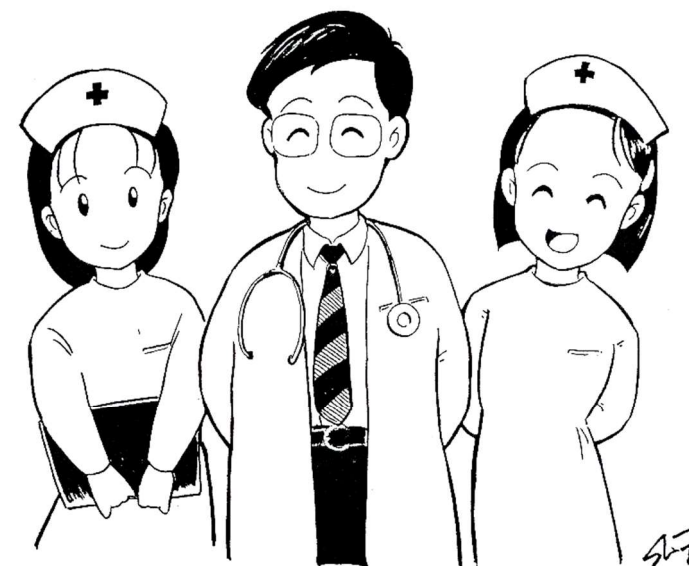
コロナ感染症と同時にインフルエンザA型が流行しています。発熱、咽頭痛などよく似た症状が見られ、両方の検査をしないと判別できないこともあります。印象として、コロナ感染症よりインフルエンザの方が高熱、全身倦怠感の症状が強いようです。うがい、手洗い、マスク、三密を避けるを心がけましょう。



蔵王（宮城県側）に樹氷を見に行ってきました。雪上車というブルドーザーのような車に乗って30分。着いたところは全面雪景色、白以外の色はありません。サングラスをかけないと形の境界線がよく見えません。木々に吹き付けられた雪がまるで怪物のような様々な形をし、圧巻です。

すこやか通信

‘23 1-2号 Vol.152



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

睡眠はすべての人にとって体を休ませるために必要不可欠のものです。人は人生の3分の1を睡眠に費やしています。人以外の哺乳類やその他の脊椎動物にもその種の固有の睡眠時間があります。ゾウは2-3時間、ハリネズミは20時間であり、サイズが大きいほど睡眠時間が短くなるという傾向があります。

最近では魚類、爬虫類、両生類、鳥類など脊椎動物はすべて眠ることがわかっており、ショウジョウバエなど無脊椎動物も睡眠をとり、脳を有しているすべての動物は寝ることが分かっています。

なぜ眠らなければならないのか、眠気の脳の中での実態は現代でも全く分かっていません。睡眠障害は生活習慣病・うつ病・認知症・がんなどとの相互に関連があり、睡眠が障害されたらこれらの病気が悪くなっている恐れがあり、またこれらの病気が悪くなっても睡眠が障害されます。

また、最近面白い報告があり、各国別の平均睡眠時間と一人当たりのGDPが相関すると言われていています。経済的に豊かになれば、睡眠時間が長くなる傾向にあります。ヨーロッパでは特にその傾向が見られます。一方、日本はGDPが豊かなわりに睡眠時間が短く、経済損失があるとされています。日本は約2.9%のGDP

を損失していると言われていています。

わかりやすい例として、徹夜明けの頭がぼーっとしている状態を経験した人は多いと思いますが、徹夜明けの脳のパフォーマンスはアルコール濃度0.1%の酩酊状態と同じと言われています。

連日の睡眠不足が続くと脳のパフォーマンスが低下します。睡眠不足が動脈硬化や心房細動といった不整脈になる確率が高いと言われています。しかし、睡眠は個人の問題で、患者さんで睡眠不足を訴えられる人でも脳波を測定すると、脳波上寝ていることがわかったりします。

人には1日周期でリズムを刻む体内時計が備わっており、意識しなくても日中は体と心が活動状態に、夜間は休息状態に切り替わります。

体内時計の働きで人は夜になると自然な眠りに導かれます。体内時計は毎朝光を浴びることでリセットされ、一定のリズムを刻みます。体内時計は脳の視交叉上核という部位にあります。

睡眠以外にも血圧の日内変動、ホルモンの分泌、自律神経の調節なども、体内時計が刻む生体リズムの一つです。

