

fureai ふれあい No.65号

令和7年4月22日発行 第65号 発行／総合青山病院(0533)73-3777 印刷／徳昭栄社印刷所

<https://www.aoyama-hp.or.jp>

第61回
医師
からの
メッセージ

不眠症について

一般内科部長 島田 弘法



睡眠不足が蓄積されている状態は「睡眠負債」と呼ばれ長く続くとうつ病や不安障害の一因となります。認知症を引き起こすアミロイドβやタウ蛋白は、睡眠中に効率的に脳から除去されるため、睡眠不足も認知症増悪の一因になると考えられます。睡眠不足により判断能力が低下して、仕事などでミスをしたり、摂食調節ホルモン異常が起こって食欲が増進し体重が増加しやすくなります。眠りを誘うホルモンであるメラトニンは、目から入る光により減少しますが、朝に太陽光を浴びると日中には減少し、夜間に増加して眠気を誘います。

快眠の3条件は ①暗さ ②静けさ ③快適な室温です。

①夜の光は入眠を妨げ、睡眠に悪影響を与えるため、就寝時の照明は最小限の明るさにするのが良い(真つ暗も含め)とされます。また、起床前後に朝の光を浴びると、体内時計がリセットされて、睡眠リズムを正常に保つことに役立ちます。

②睡眠中に騒音があると、深い睡眠が減少して中途覚醒が増加してしまいます。

③夏の暑さや冬の寒さは入眠を妨げ、中途覚醒を増加させてしまうため、エアコンなどで快適な室温に調節できると良いでしょう。

また、昼間の適度な身体活動は睡眠の量や深さに影響し、良い睡眠につながります。カフェインは入眠を妨げ、中途覚醒が増加してしまうため、夕方以降の摂取は控えた方が良いでしょう。ニコチンの覚醒作用も入眠前摂取が睡眠に影響しやすいため、禁煙するのが望ましいです。アルコールの鎮静作用は入眠を促進しますが、中途覚醒や再入眠困難の原因ともなるため、飲酒時は睡眠の質が悪くなります。

睡眠環境・日常生活・嗜好品に関する不適切な習慣を是正しても、睡眠時間が不十分で睡眠休養が取れず、日中の眠気・居眠りや仕事などに支障をきたすという場合は、不眠症の可能性があります。

不眠症の治療として、不安をやわらげ、眠りをもたらし脳内GABAの働きを強める薬、メラトニン受容体作動薬、覚醒維持ペプチドであるオレキシンの働きを抑制するオレキシン受容体拮抗薬があります。後二者は依存や転倒リスク・認知機能低下などの副作用が生じにくい薬です。

不眠症の患者は正常睡眠者と比べて、糖尿病・高血圧・心筋梗塞などの発症リスクやコントロール不足が増加するため、厚労省は睡眠ガイドで成人の睡眠は6時間以上が良いと推奨しています。遊びや仕事で慢性的に睡眠時間を削っていると、睡眠負債の状態となり、体調を崩したり事故につながる恐れがあるため、十分な睡眠時間を確保して、自分自身をコントロールすることが大切です。

～睡眠12箇条～

1. 良い睡眠でからだも心も健康に
2. 適度な運動 しっかり朝食 ねむりとめざめのメリハリを
3. 良い睡眠は生活習慣病予防につながります
4. 睡眠による休養感はこころの健康に重要です
5. 年齢や季節に応じて昼間の眠気で困らない程度の睡眠を
6. 良い睡眠のためには環境づくりも重要です
7. 若年世代は夜更かし避けて体内時計のリズムを保つ
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに毎日十分な睡眠を
9. 熟年世代は朝晩メリハリ 昼間に適度な運動で良い睡眠
10. 眠くなってから寢床に入り起きの時刻は遅らせない
11. いつもと違う睡眠には要注意
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を



朝の光を浴びることは体内時計をリセットし
新たな一日を始めることに役立ちます

第59回

護の 看の 現場から。

眼科検査時の患者さまとの 関わり方

眼科センター看護師 関口あゆみ

眼科には、少なからずご自身の目に不安を感じておられる患者さまが来院されます。また、乳幼児からご高齢の方まで、幅広い年齢層の方が来院されるため、その方の年齢に合わせた対応が必要とされます。

✿ 小児の患者さま

成長に応じた検査方法の選択が必要です。未就学児に対しては、眼科を怖い場所・嫌いな場所と認識されないよう、まずは検査とは関係ない会話から始め、「この人は怖い人じゃないんだ」と思ってもらうことを目標にしています。また、検査を嫌がられないよう、反応を見ながら無理をさせない範囲で検査を行っています。検査を終えたお子さまに対し、「検査がんばったね。」

と、労いの声掛けをし、笑顔で検査・診察を終えるように努めています。

✿ ご高齢の患者さま

顔を検査台に乗せる事ができないなど、検査が困難な場合があります。検査担当の看護師が患者さまやご家族さまに体調を確認し、医師に報告して指示を仰いでいます。

眼科は検査機器が多く、患者さまは頻回に椅子に座ったり立ったりしなければなりません。狭くて移動に危険を伴う場所も多いため、けがをされるリスクが高い環境にあります。その中で、視力が低下しているだけではなく、杖や車椅子を使用している患者さまもいらつしやり、検査環境の安全確保が必要となります。検査の際には、呼び出しから

患者さまの危険に細心の注意を払い、患者さまの着席時に手を添え、背後に立って転倒に備えるなど、安全確保に注意しながら、検査を行っています。

看護師として目に不安を感じておられる患者さまに対し、患者さまの生活に寄り添い、困っている事、不安に感じている事、医師には言えないけどちよつと引つかかっている事などを検査時に確認し、医師への橋渡しができるようにしています。患者さまやご家族さまに、来院して良かったと思っていただけるよう、お話を傾聴し、気持ちに寄り添える看護を引き続き目指しています。



遊びの広場

下の2つの写真で違うところが6か所あります。
答えは8ページ目をご覧ください。



間違い探し



第53回

職場紹介



こんにちは。訪問看護ステーションさつきです。総合青山病院から車で5分の所にある、(株)日本アグネスの2階に事務所があります。

経験豊富でコミュニケーション能力・適応力の高い5名の看護師が在籍し、サービス提供体制強化加算をとっています。

スタッフの人柄を、かつて一大ブームを起こした動物占いに、補足を加えてご紹介すると、情に厚く日本舞踊を踊

れるひつじ、陽気で野菜作りが得意で器用な猿、優しくて思いやりのある狼、丁寧でしつかり者な笑顔がかわいいゾウ、国際結婚で楽天的なライオンです。

月曜日から土曜日に利用者さまのご自宅に車または徒歩で、看護師が1〜2人でお伺いし、看護サービスを提供しています。看護師が交代で24時間365日電話対応をしています。

訪問看護の魅力は、利用者さまがその方らしく笑って生きられるように、生活に寄り添い、じっくり向き合う看護ができることです。正しいこと・必要な医療も大切ですが、できることには限界もありま

すし、どう生きたいかはそれぞれの想いがあるため、利用者さまとご家族さまの声を大切にし、一緒に笑ったり泣い

たり怒ったり爆笑しながら、看護サービスに力を注いでいます。

豊川市の訪問看護は充実しており、新しく立ち上げた事業所も多く、それぞれに特色があります。

訪問看護ステーションさつきはサービス開始から20年以上が経ち、医療依存度の高い利用者さまもみえます。私たちは地域の仲間と連携し、住み慣れたご家庭でその方らしい療養生活を送ることができるよう看護ケアを提供しています。訪問看護をもっと身近に感じてほしいと思います。

連絡先

訪問看護ステーションさつき
TEL: 0533781323



訪問看護2年目スタッフ とある1日のスケジュール

- 08:00 登校中の近所の小学生達に混ざって徒歩通勤。交差点の校長先生にごあいさつ。
- 08:30 同じフロアにある居宅介護支援事業所「こざかい」のスタッフや「さつき」のスタッフにあいさつ。電話当番から申し送り。「昨夜、電話はありませんでした。」平和な夜はほっとします。出勤前にアルコール検査チェック。「0.00、合格ね。」
- 09:00 介護度が高く褥瘡のある方の清拭と褥瘡処置の訪問。「傷が治るには時間がかかりますが、少しずつ良くなっていますよ。」(ご家族へ)「いつも準備をありがとうございます。」
- 10:00 血糖測定と週3回のインスリン注射のある方への訪問。「朝のお薬が残ってますね。大事な薬なので今から飲みましょう。」
- 11:00 人工肛門の方のパウチ交換訪問。「皮膚のトラブルは無く、きれいですよ。」
- 12:30 昼休憩。「たくさん食べて午後からもがんばるぞー。」
- 14:00 人工呼吸器の方の訪問入浴介助に訪問。「今週は外出をしたので、今日はお風呂に入ってさっぱりしましょう。」
- 15:30 膀胱留置カテーテル交換の訪問。「自宅のお風呂に入ってから尿の管を交換しましょうね。」
- 17:30 アルコール検査・記録を済ませて退勤。



看護師 鈴木栄子

訪問看護ステーションさつき

脂肪肝の検査について

臨床検査室 副主任 齋藤百代

健診などで受けた血液検査の結果で「肝機能異常」を指摘されたことはありませんか？
ひよっとしたら、あなたの肝臓は「脂肪肝」かも…？

脂肪肝とは、その名の通り、「**肝臓に脂肪が蓄積**」している状態を言います。一般的に自覚症状・他覚的症状はみられません。そのため、放置してしまう方も多いのですが、実は悪化すると「肝硬変」や「肝臓がん」に進行する可能性があるため、早期の発見・治療が大切です。

脂肪肝の分類

健診でメタボ（メタボリックシンドローム）と指摘されていないませんか？毎日たくさんのお酒を飲んでいませんか？ストレスはありませんか？運

動不足ではありませんか？

中性脂肪が肝臓の中に溜まっても、適切な量であれば問題ありません。しかし、過剰に溜まってしまうと体に悪影響を及ぼします。肝細胞で炎症が起き、悪化してしまうと、肝硬変や肝臓がんへと進行してしまう場合もあります。

脂肪肝とは、肝臓の細胞の中に5%以上の中性脂肪が溜まった状態のことで、次の2種類に分類されます。

- 日々のアルコール摂取が問題の「**アルコール性脂肪肝**」
- アルコールは少量または飲まない「**脂肪性肝疾患**」

脂肪性肝疾患はさらに代謝異常関連脂肪肝と代謝異常関連脂肪肝の2種類に分かれ、これらはメタボリックシ

脂肪肝の検査

アルコール性脂肪肝

シンドローム関連が原因とわられています。

長期にわたって過剰なアルコールを摂取している。
禁酒により改善すると言われています。

5年以上、多量の飲酒



アルコールの過剰摂取がなく、代謝異常を生じている。

1 代謝異常関連脂肪肝 (MASLD)

メタボリックシンドローム関連が原因と言われており、体重を3~5%減らすことで改善すると言われています。

2 代謝異常関連脂肪肝 (MAFLD)

代謝異常関連脂肪肝の内、3~5%に値し、肝炎の治療が必要です。

脂肪肝の検査

1 超音波検査

超音波検査では、人の耳に聞こえない高い周波数である超音波を用いて体内の組織を画像化し、異常を判断します。

正常な場合は、肝臓と右腎とのコントラスト、簡単に言うと、白黒の濃淡に差がありません。しかし、脂肪肝になると、肝臓が脂肪沈着によってギラギラ輝いているように見え、右腎との白黒の差が出て一目瞭然で分かりますが、人間の目には肝臓の細胞の中に30%以上の中性脂肪が沈着しないと判断できないとも言われています。そこで当院では、超音波減衰法を搭載した、超音波検査装置を使用し、脂肪肝を数値として判断しています。



② 血液検査

脂肪肝などがあると、AST (GOT)、ALT (GPT)、γ-GTPなどの数値に異常が出ることがあります。

▼AST (GOT)

肝細胞で作られる酵素の一種で、肝臓や心筋、骨格筋、赤血球などに含まれています。

〔基準値：13～30 U/L〕

▼ALT (GPT)

肝細胞で作られる酵素の一種で、主に肝臓に存在しています。

〔基準値：7～23 U/L〕

▼γ-GTP

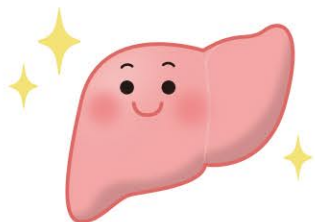
たんぱく質を分解する酵素で、肝臓や膵臓、腎臓などに含まれています。

〔基準値：男性 13～64 U/L
以下、女性 9～32 U/L〕

AST、ALTの数値が高い場合、脂肪肝やアルコール性肝炎（アルコール性脂肪肝よりもさらに病状が進んだ肝障害）などの可能性もあります。その場合、それぞれの数値は50～100 U/L前後に上昇することが多いと言われています。

一方、γ-GTP数値が高い場合は、アルコール性脂肪肝、MASSH、肝硬変の可能性があります。

ご心配な方は、当院の医師にご相談ください。



院内ギャラリー のご紹介

当院の本館1階ギャラリーでは、様々な作品の展示を行っています。
このギャラリーは、患者さまやそのご家族、来院される方々にリラックスしていただくことや、地域交流を図っていただくことを目的としています。

2025年
1月4日～31日

ペーパークイリング作品展



2025年3月1日～29日

2025年
2月1日～28日

浦野 晶澄 写真展

桑村里奈・田中桃子 日本画展



こちらのギャラリーに作品を展示していただける方を募集しております。
詳細については、下記連絡先までお問い合わせください。

担当：総合青山病院 広報委員会

電話番号：0533-78-5313

食物アレルギーについて



今回は食物アレルギーについてお話していきます。

食物アレルギーとは、「食物によって引き起こされる抗原特異的な免疫学的機序を介して生体にとって不利益な症状が惹起される現象」を言います。簡単に言うと、アレルギーを引き起こす物質を食べたり・触れたり・吸い込んだりした時に体が過敏に反応して起こる症状で、全身のあらゆる臓器に症状が誘発されますが、とくに皮膚症状・粘膜症状に多く見られます。

症状誘発の時間によって、即時反応(2時間以内)と非即時反応に分けられます。アレルギー症状の多くは即時型反応を示しますが、全ての方がそうというわけではないので注意が必要です。

アレルゲンはアレルギーを引き起こす物質のことで、食物アレルゲンの大部分は食物に含まれるたんぱく質です。たんぱく質は加熱や酸・酵素により変性するため、アレルギー症状が出にくくなることもあります。容器包装された加工食品・添加物については、8品目を「特定原材料」と定めて食品表示法のルールに基づき表示が義務付けられています。また、特定原材料に準ずる原材料として20品目に表示の推奨がなされています。推奨ですから、表示されていない場合があります。

当院では、特定原材料と特定原材料に準ずる原材料に配慮し、給食提供に関わる原材料をアレルギー対象として対応しています。

特定原材料 8品目 表示義務

えび	かに	くるみ	小麦	そば	たまご	乳	ピーナッツ
----	----	-----	----	----	-----	---	-------

特定原材料に準ずるもの 20品目 表示推奨

アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉
ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	マカダミアナッツ
もも	やまいも	りんご	ゼラチン				

※上記のアレルギーに該当する場合は、エキス・加工品・調味料なども除去して対応します。



食物アレルギーと間違いやすい症状

似たような症状でも食物アレルギーではない場合があります。

食中毒

細菌やウイルスなどの病原体で汚染された食品やフグやキノコなどの自然毒を摂取した場合。複数の人が同時に発症することが多い。

ヒスタミン中毒

サバのような傷みやすい魚の場合、鮮度の低下により魚肉中にヒスタミンが作り出され、その魚を食べた際、アレルギーと似た症状を起こすことがあります。

食物不耐症

特定の物質に対する過敏な反応という点は食物アレルギーに似ていますが、原因物質に対する免疫が関与していない点が異なります。一部のヒトに発症する。

代謝性疾患 例)乳糖不耐症

乳糖を消化する酵素の欠乏あるいは活性の低下のために牛乳・乳製品を摂取すると下痢をする。

以上のようなものが代表的な例になります。アレルギーかなと思ったら検査をしてみることをお勧めします。念のために食べないというのは必要な栄養素が摂れなくなってしまうので、避けるようにしましょう。



循環器内科

部長

(心臓リハビリテーションセンター長)

しもごと たかし
下郷 卓史

医学博士

日本内科学会 内科認定医/総合内科専門医

日本循環器学会 循環器専門医

日本心臓リハビリテーション学会 評議員/認定医/指導士

SHD心エコー図認証医

埋め込み型除細動器(ICD)/

ペースングによる心不全治療(CRT)研修修了証取得

日本抗菌化学療法学会 認定医

インфекションコントロールドクター(ICD)

厚生労働省委託事業「外来心臓リハビリテーション等に関する普及推進事業」

構成メンバー

平成15年 聖マリアンナ医科大学 卒業

聖マリアンナ医科大学 初期臨床研修センター

平成17年 聖マリアンナ医科大学大学院 医学研究科 内科学

(循環器内科)

平成21年 聖マリアンナ医科大学 循環器内科学 助教

平成24年 名古屋徳洲会総合病院 医長

平成30年 四日市内科ハートクリニック

令和 7年 総合青山病院 循環器内科 部長

メッセージ

医師になって20数余年循環器内科医として仕事をしてきました。その中でも心臓リハビリテーション、心不全を専門としており、特に心臓リハビリテーションの立ち上げ、普及に力を注いでまいりました。まだまだ世間に知られていない心臓リハビリテーションを三河地方に普及できればと思います。



眼科

医長

やまもと けいこ
山本 敬子

日本眼科学会専門医

日本眼科学会

平成23年 愛知医科大学 卒業

平成23年 京都府立医科大学 卒後臨床研修

平成25年 愛知医科大学眼科学講座 入局

令和 7年 総合青山病院 眼科 医長

メッセージ 患者さまにより良い医療を提供できるよう頑張ります。

院内コンサート

小坂井高校吹奏楽部
コンサート

3月15日(土) 本館1階ロビーにて小坂井高校吹奏楽部による院内コンサートを開催しました。新型コロナウイルス感染症流行により開催を控えていましたが、約5年ぶりに開催することができました。

「無責任でええじゃないかLOVE (KAMIGATA BOYZ)」など最近の話題曲をはじめ、「津軽海峡冬景色(石川さゆり)」、「川の流れるように(美空ひばり)」など、誰もが一度は耳にする名曲を吹奏楽ならではの迫力のある音楽と一体感のある演奏に、会場が一つとなって楽しむことができました。「ヤングマン(西城秀樹)」では一緒に踊り、アンコールの「学園天国(フィンガー5)」では共に歌い、飽きの来ない演出に夢のようなひとときでした。

小坂井高校吹奏楽部の皆さま、素敵な演奏をありがとうございました。

ふれあい箱の回答

たくさんのご意見ありがとうございます。

お褒めの言葉

手術が終わって麻酔が切れた時の喜びは忘れることができません。入院中、先生・看護師さんの心遣いや、てきぱきさにはありがとうございますがありません。青山病院に来て助けていただき良かったです。ありがとうございました。

A病棟 入院患者さま

温かいお言葉をありがとうございます。今後とも患者さま側に立った医療を目指し、職員一同精進してまいりますので、よろしくお願いいたします。



ご意見

院内でWi-Fiが使えるようにしてもらいたい。

外来 患者さま

現在、外来受付前の待合ではWi-Fiをご使用いただくことが可能となっております。詳しくは受付窓口までお問い合わせください。

ご意見

病棟のレクリエーションの最後に、全員で歌を歌う時間があれば良いと思いました。

西1病棟 入院患者さま

貴重なご意見をありがとうございます。現在、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの感染症対策のために控えておりますが、今後、検討していきたいと思います。

遊びの
広場

間違い探しの解答



編集後記

桜の花が咲き誇り、暖かな日差しが心地よい季節となりました。外での活動がしやすくなったこの時期、健康を意識して運動を楽しんでみてはいかがでしょうか。特にジョギングは、健康維持や体力向上に効果的で、ストレス解消にもなります。運動が苦手な方には辛そうなイメージがあるかもしれませんが、最初は無理をせず、自分のペースで楽しむことが大切です。また、距離は気にせずに15分や30分など、時間を決めて行う方が走りやすいです。慣れてくると、走ったあとの疲労感も心地良く感じられ、心身ともにリフレッシュできます。段々と走れるようになってきたら、地域のマラソン大会などに挑戦してみてもいかがでしょうか。目標ができると気力も湧いてきますし、大会で完走した瞬間は普段の生活では味わえない達成感があります。春の穏やかな気候の中で自然を感じながら走り、楽しく体調管理を続けたいですね。

次号は7月頃に発行予定です。お楽しみに。

病院の理念

患者さま側に立った全人的医療を目指します

基本方針

地域の中核病院として安全で質の高い医療に努めます
患者さまが安心出来るゆきとどいた診療を提供します
患者さまに信頼されるゆきとどいた看護を提供します
患者さまに満足されるゆきとどいたサービスを提供します
患者さまがやすらげる快適な環境を提供します

患者さまの権利

1. 適切で質の良い医療を受ける権利を有します
2. ご自分の医療の内容について知る権利と説明を受ける権利を有します
3. ご自分の医療の内容について自由に選択し決定する権利を有します
4. ご自分の医療について他の医師の意見を聞く権利を有します
5. 人格を尊重されプライバシーを保護される権利を有します
6. ご自分の診療録の開示を求める権利を有します