

私たちの診療所を  
紹介します

# イマコシ ほうとく

## 2019年 7月号

〒519-2505  
大台町江馬127 報徳診療所  
TEL 0598-76-1133

### 睡眠のお話

梅雨から夏に向かい蒸し暑くなり、寝苦しい夜も多くなりました。さて、今回は「眠り」についてのお話です。

睡眠のパターンは大きく2つに分かれます。**レム睡眠**と**ノン・レム睡眠**です。

**レム (REM) 睡眠**とは浅い眠りで主に体を休めます。眠っていても閉じた瞼の奥で目がよく動くのが見られる (Rapid Eye Movement) のでこの名前がつけました。我々はこの時によく夢を見ます。**ノン・レム睡眠**とは深い睡眠で主に脳を休めます。この睡眠が交互に来ることで眠りが構成されています。その間隔は2~3時間。これが「睡眠」の一つの塊です。この塊がいくつかつながって朝を迎えるのです。寝て2時間くらいたってレム睡眠の時にトイレに起きる。よく「ゆうべは2時間しか眠れなかった」といわれます。でもちゃんと一塊の睡眠をとって頭と体を休めているんです。このレム睡眠は朝の目覚めの時の睡眠と同じです。ですからトイレから帰ってきていろいろなことを考え始めると、もう眠れない~！そしてだんだん眠剤に頼るようになってくる・・・。

眠りのリズムを司るものに太陽の光が大きく関係します。メラトニンといわれる脳内物質で、日の光で目が醒めて、日が沈むと休むバランスを取ります。これと、人が本来持っている体内時計が連動し、眠りのリズムをとっていきます。眠剤にはこのリズムを正常に戻していくものと、脳全体を鎮めることで睡眠に導くものがあります。皆さんの中には眠れないからと漫然と眠剤に頼っている方も多いのではないのでしょうか？報徳診療所では「必要な薬を最小限に」を目標に、皆さんと話し合いながらこれら眠剤をできるだけ減らしていこうと考えています。

眠れない不安から眠剤を常用している皆さんも「エイ！大丈夫だ」と思って眠剤をやめる努力をしてみたいはいかがでしょうか。

所長 松島 康



### 熱中症に注意しましょう

「熱中症」は、日中屋外での活動中だけでなく、夜間の室内や、何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもある危険な状態です。

主な症状 : めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、こむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、など

重傷になると : けいれん、からだが熱い、返事がおかしい、意識消失、など

熱中症だと思ったら・・・

- ① 涼しい場所へ移動しましょう ⇒ 風通しのよい日陰など、涼しい場所へ
- ② からだを冷やしましょう ⇒ 衣服をゆるめ、からだを冷やす (首回り、脇の下、足の付け根など)
- ③ 水分補給をしましょう ⇒ 水分・塩分、経口補水液などを補給する

※次号では経口補水液の作り方を紹介します。

【自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を！】



# バリウム検査に勝つ!

私が考えるバリウム検査のコツを紹介します。

バリウム検査の難関は3つあります。

- 1.バリウムが飲みにくい問題    2.ゲップ我慢の問題    3.終わったあとのトイレの問題

- ①バリウムは一昔前に比べ少量になりましたが、正直おいしくはありません。そこでコツとしては、夏に麦茶やビールを飲むように、**味わずらわずにゴクゴク飲む**ことをオススメします。これにより飲む時間が減り、味もよくわからないまま飲めます。少しずつだと舌で味わってしまい厳しいです。
- ②発泡剤で胃を膨らますと、お腹が張りゲップを我慢するのが大変です。これを抑えるコツは**少し下を向き、唾を飲み返す**のが良いです。2~3分ほど我慢すると胃が膨らんだ状態になじんできますので、検査後半は楽になることが多いと思います。前半の間、いかに我慢できるかがポイントです。
- ③バリウムが大腸で固まってしまうのを防ぐため、下剤等を利用します。そこでコツですが、バリウムが胃の中にある**早いうちに水分を摂りましょう**。胃の中でバリウムが薄くなり、その後も水分をいつも以上に摂ってもらうと良いと思います。もちろん下剤も併用してください。(各医療機関の指示厳守)



診療放射線技師  
余谷



防災訓練の様子

## 防災訓練を行いました

報徳診療所では、年2回、春と秋に防災訓練を行っています。5/23は防災訓練として、地震発生後の避難経路の確認と、消火器の使い方を訓練しました。

## ○診療所からのお知らせ

○外来担当医師の変更があります。

7/4 (木)	7/8 (月)	7/29 (月)	8/7 (水)
午前 増井	午前 松島	午後 増井	午後 増井

○大杉谷診療所の**休診日**があります。

7/5 (金)	7/8 (月)	7/29 (月)
---------	---------	----------



## ○外来担当医

報徳診療所		月	火	水	木	金	大杉谷診療所		月	火	水	木	金
午 前	内科 8:30~11:30	増井	松島	増井	松島	増井	午前 9:00~11:00	—	—	—	—	—	松島
	眼科 9:30~11:30	—	松原	—	—	—		午後 13:30~15:00	増井	—	—	—	—
午 後	内科 13:30~16:30	松島	松島 <sup>※</sup>	松島	増井	増井	☆初診時・月初めの受診の際には、 受付へ保険証、福祉医療受給者証 の提示をお願いします。						
	整形 14:00~15:30	—	—	—	—	竹上							

※火曜日午後のみ16:00までの診察となります。