



訪問診療・往診専門

# かさまつ在宅クリニック

かさまつ  
通信

No.4

(平成27年10月)

今回のテーマは、『不眠症』です。眠れないとお悩みの方も多いと思います。不眠症の原因は個々に違いますが、今回は、少しおまかなところをお話しさせていただきます。もう少し詳しく聞きたいとお考えの方は、診察のときにお尋ねください。

一、 歳をとって眠れなくなった  
こんなお話をよく耳にします。でもこれは、正常な歳のとり方なんです。若い頃に比べて活動量も減り、必要とされる睡眠量も少なくなると考えられています。睡眠の加齢性変化は、四十歳代から始まると言われています。昼間の適度な運動を取り入れると、適度な汗をかき、良い睡眠につながります。

二、 睡眠時間はどれくらいがいいのですか？

この質問もよく聞かれます。高齢者の方は、約六時間ぐらいではないでしょうか？日本人に対するあるアンケートでも、睡眠が充足していると答えた人の約四十％は、六〜七時間と答えています。通常、朝起きてから、約十五〜六時間後に、眠気を催すように人間の体内リズムは作られています。

三、 不眠症の解消には、くすりしかないのでしょうか？

そんなことはありません。まずは、生活習慣を見直すことが大切です。

寝る前にお腹いっぱい食べていませんか？ 軽食程度がいいですね。

寝る前にカフェインをとっていませんか？ 就寝四時間以内は禁。

寝る前にお酒をたくさん飲んでいませんか？ 飲みすぎは禁ですね。

生活習慣を見直すことで、良い睡眠リズムを取り戻せます。もちろん、悩みやストレス、病気による痛みやかゆみは、原因を治療していくことが大事です。原因を取り除くことに時間がかかる場合は、睡眠薬などを併用することがあります。あと、高齢者に多い夜間の頻尿（トイレが近い）は、不眠症の原因となりますが、過剰な水分摂取の制限、昼間の適度な運動、就寝時の保温などが効果があります。頻尿の原因は、前立腺肥大症や過活動膀胱だけでなく、心不全や糖尿病などの内科的疾患が原因のこともあります。歳のせいばかりにしないで、定期検診は忘れずをお願いします。

(院長 笠松 哲司)

## 開院3周年を迎えて



患者さんに納得していただける説明と迅速な対応を今後も心がけ、少しずつステップアップしていきたいと思っております。また、安心して療養していただける環境づくりとして、災害時対応を少しずつではありますが、検討してまいります。(笠松 哲司)

開院後、小児の在宅患者さんを延べ10名担当しました。

開業してから、気分転換と体力作り目的で始めたマラソンも3年目。

亀のように、こつこつ地道に前に進みます！

(笠松 由華)



少しでも患者様やご家族のお役に立てますよう、日々努力して診療していきたいと思っています。(北村 聖子)



去る九月九日、徳島県立中央病院にて、徳島保健所主催の平成二十七年年度NIC長期入院児の在宅療養体制整備事業の一環である在宅療養児支援者研修会が開催されました。

なにやら長くて難しそうな研修会名ですが、要は、進歩した新生児医療によって命は救われたものの、NIC（新生児集中治療室）に長期入院したまま退院できないお子さんが、高度な医療的ケアを継続したままでもご自宅に帰れるようにするにはどうしたらよいか？を考える会です。

今年、栃木県宇都宮市のひばりクリニック院長・認定特定非営利活動法人うりずん理事長でいらっしゃる高橋明彦先生を講師にお迎えして、「小児在宅医療と地域連携」子どもと家族の暮らしにどう向き合うか」という演題でご講演いただきました。

わが国では、新生児医療の進歩や周産期医療の地域化などの医療体制の整備が進んだことによって、新生児死亡率は激減し、出生体重が1000グラム未満の超低出生体重児の救命率も向上しました。

元気に退院して普通に日常生活を送る子供たちが増えた一方で、医療機器と医療ケアに頼らなければ生きていけない子供たちが増えたことも事実です。NICに入院していた子供たちに限らず、その他の遺伝性疾患や先天性の疾患などにより、人工呼吸器を装着したままの児や、気管切開をされた児、自分でミルクを飲むことができずにチューブから栄養を摂らなければいけない児も存在します。

残念ながら、そういう医療的ケアを継続しなければ生きていけないお子様を、普通に迎え入れサポートしていく小児在宅医療は、まだまだ未整備の状態です。お子様のケアを負担するのは、ご家族、それも殆どがお母様になってきます。二十四時間三五日の介護で疲れ果ててしまわないように、介護者を休憩させてあげるシステムがレスパイトと呼ばれます。認定NICの法人うりずんは、重症心身障がい児者のレスパイト施設で、どのように患者さん・ご家族に寄り添った活動をしているかを実例をもとにわかりやすくお話いただきました。

徳島には、まだまだこのような施設が足りません。スタッフも足りません。医療従事者も、実際に退院された患者さんが在宅でどのような生活をされているのかわかりません。

高橋先生からは、小児在宅医療にもっと目を向けてもらえるよう、目の前のことからコツコツと、そして仲間を増やしてくださいとお言葉をいただきました。同じ小児科医として深く感銘を受け、小児在宅医療に関わる者として、もっと情報発信をしてその輪を広げていきたいと思っています。

（小児科 笠松 由華）



写真前列左から2番目が高橋昭彦先生、3番目が笠松



クリニックで最高齢の看護師・長谷です。  
「明るく」「元気に」「誠実に」をモットーに  
訪問看護部で頑張りたいと思います！！  
よろしくお願いいたします。



飛行機好きの主人の影響で、  
常に空を見上げている3歳の娘の母、桑原です。  
分かりやすく丁寧な対応ができるよう努めます。



似顔絵を担当しました、西岡です。  
スポーツ観戦が好きです。  
これからも知識向上に努めていきたいです。



朝夕の冷え込みに、  
愛犬クララで暖をとる大野です。  
まだまだ勉強中ですが、  
よろしくお願いいたします。