



萬年内科

院長 萬年 孝太郎

榎の木だより

えん

【院長あいさつ】

まだ5月というのに真夏日（最高気温 30℃以上）が続いています。皆さんいかがお過ごしでしょうか？私にとっての5月は新緑の美しい一年で最も好きな季節です。5月19日は夏前最後に“洞爺湖マラソン”に参加してまいりました。自己ベストには程遠い記録でしたが、はじめて訪れた土地を楽しみ何とか完走できました。先日無事に51歳を迎えることができましたが、いつの間にか誕生日はドキドキというより、ここまで来れたという安堵を感じる日になってしまいました。これからも地域に守られ、医療を通じて恩返しをしていけたらと思う今日この頃です。

【今月のおはなし】

*今回は、「睡眠」

2024年、厚生労働省より「第5次国民健康づくり”（第三次）健康日本21”」が発表されました。健康への多くの目標の1つとして“十分な睡眠時間”が、新しく盛り込まれました。では十分な睡眠とはどのような睡眠なのでしょう？

睡眠時間の目安として、6～9時間（60歳以上については6～8時間）と明記されています。しかし日々の診療で感じることは、無理して寝ようとしている人が多いことです。人によっては、“〇時までには寝ないと、、、”のような、不眠症というより睡眠恐怖症に陥っている方も多く見受けられます。

睡眠の質を計る目安として普段の診療では

- ① 朝スムーズに起きれるか？
- ② 午前中に眠気が来ないか？
- ③ 運転中に眠気が来ないか？

の3点を重視しています。これに当てはまる方は睡眠不足（不眠症？）の可能性がります。気軽にご相談ください。

* 右の資料は当院待合室でも配布しています。

睡眠障害対処の12の指針

～ より良い睡眠のためのヒント～

- ① 睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分
 - ・睡眠時間の長い人、短い人、季節でも変化、8時間にはこだわらない
 - ・歳をとると必要な睡眠時間は短くなる
- ② 刺激物を避け、眠る前に自分なりのリラクゼーション法
 - ・就寝前4時間のカフェイン摂取、就寝前1時間の喫煙は避ける
 - ・読書・音楽・入浴等自分に合うリラクゼーション法を見つける
- ③ 眠くなってから床に就く。就寝時刻にこだわりすぎない
 - ・眠ろうとする意気込みが寝をささせ寝つきを悪くする
- ④ 同じ時刻に毎日起床
 - ・早寝早起きでなく早起きが早寝につながる
 - ・日曜に遅くまで床で過ごすとは月曜の朝がつらくなる
- ⑤ 光の利用で良い睡眠
 - ・目覚めたら日光を取り入れ体内時計スイッチオン
 - ・夜は明るすぎない照明を
- ⑥ 規則正しい3度の食事。規則的な運動習慣
 - ・朝食は心と体の目覚めに重要、夜食はごく軽く
 - ・運動習慣は熟睡を促進
- ⑦ 昼寝をするなら、15時前の20～30分
 - ・長い昼寝はかえってぼんやりや元
 - ・夕方以降の昼寝は夜の睡眠に影響
- ⑧ 眠りが浅いときは、むしろ積極的に寝る・早起きに
 - ・寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る
- ⑨ 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止・足のびくつきやムズムズ感等は要注意
 - ・背景に睡眠の病気、専門治療が必要
- ⑩ 十分寝ても日中の眠気が強い時は専門医に
 - ・長時間寝ても日中の眠気で仕事・学業に支障がある場合は専門医に相談
 - ・車の運転に注意
- ⑪ 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと
 - ・睡眠薬代わりの寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となる
- ⑫ 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安心。
 - ・定期的に服用し、就寝
 - ・アルコールとの併用をしない

【当院からのお知らせ】

- ・大木町・大川市の“胃がん内視鏡けんしん”は、当院でも受診可能です。
- ・循環器検査（心臓エコー・頸動脈エコー・24時間心電図）も当院で可能です
- ・午後から（14時30分～）の検査（超音波検査・胃カメラ検査）も可能となりました
- ・待ち時間解消のため、ネット予約での来院にご協力をお願いします。
- ・当院の情報をいち早くお届けするために、SNSやホームページの登録・確認をお願いします

〒830-0212
福岡県久留米市
城島町江上上184
TEL:0942-62-4161

	月	火	水	木	金	土
午前 8:30～12:00	○	○	○	○	○	○
午後 15:00～18:00	○	○		○	○	



ホームページ



ドクターズファイル