



SHONAN

湘南鎌倉総合病院広報誌

し ょ う な ん め ー る

Mail



Number 161
2020 August

▶ 特集 ◀

総合診療科 Dr のためになる話⑦

『眠りたいなら起きるべし!?』

健康管理センター 保健だより〈2020 夏号〉

『コロナウイルスと熱中症対策』

リハビリテーション科だより Vol.10

感染リスクを抑えながら『活動量を維持しよう』

がんサロンのお知らせ

ネオワイズ彗星

撮影者：施設管理 前島 崇忠

撮影場所：横須賀市荒崎公園



快食・快便・快眠は健康の～三大要素～

眠りたいなら 起きるべし!?



快食・快便・快眠は健康の三大要素と言われますが、それらを常に満たすことは時に容易ではありません。今回は『快眠』の障害、不眠症がなぜ起こるのか？についてお話しします。

不眠症とは何か？

ためになる
いい話。

DSM-IV-TR（精神障害の診断・統計マニュアル）や ICSD-II（睡眠障害国際分類）などの国際的な機関が定義していますが、大まかに言えば『不眠により昼間に眠気を感じて活動に何らかの支障をきたした状態』を指します。極論を言えば、昼間の活動に影響がないのであればそれは不眠症ではないということです。また、他人から見て『十分寝られている』と判断されても、自分としては夜寝られず昼間に眠気からくる活動の支障があるのであれば、それは『不眠症である』となります。



「恒常性維持機構（ホメオスタシス）」と「概日周期体内時計」とは？

不眠症の原因を紐解くと様々な要因があると言われますが、特に重要なものが2つあり、1つ目が『恒常性維持機構（ホメオスタシス）』です。『疲れたから眠る』を引き起こすもので、朝起きた時から増えていく睡眠負債のことであり、夜にピークを迎えるため眠る過程を指しています。一方的に溜まっていくので朝よりも夕刻、夜間の方が眠いのは当然なのですが、では、朝よりも昼の方が眠いのでしょうか？

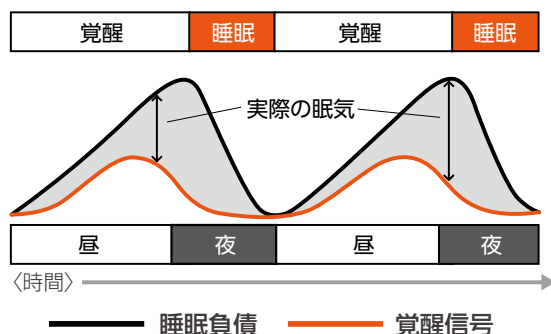
不眠症でなければそこまで眠気は変わらず、むしろ夜間になると眠気がどっと来ると思います。その理由は、2つ目の重要な要因である『概日周期体内時計』の存在で説明されます。これは『夜になると眠くなる』を引き起こすもので、むしろ日中は眠気を抑え覚醒させる信号を出し、夜はその信号を少なくさせるため眠気を誘います。この2つが睡眠を主に調整するとされており、二過程モデルと呼ばれます（次ページ図）。主にこれらの障害が不眠症を引き起こすとされています。

日中にしっかり活動し、朝日を浴びてメラトニンを抑制。

補足となりますが、その原因に不規則な生活習慣が隠れていることも多いと言われています。恒常性維持機構を調整するためには、睡眠負債を増やすように働けば良いです。具体的に言えば、日中にしっかり活動することですね。また、概日周期体内時計は光を浴びると抑制され、その後約半日で分泌されていくメラトニンが関与しており、そのため、概日周期体内時計を調整するためには、朝日を浴びてメラトニンを抑制しておくことが良いとされています。

以上、不眠症がなぜ起こるのかについてのお話でした。厚生労働省は下記の『健康づくりのための睡眠指針 2014～睡眠 12 箇条～』を提唱していますので、ぜひご参照ください。

不眠症でお困りの方の中には、上手いかず悩んでいる方、薬物治療が必要な方も多くいらっしゃいます。生活習慣を見直しつつ、お困りであればかかりつけの先生への相談をお勧めします。みなさまの健康に役立てられれば幸いです。



Borbely AA. A two process model of sleep regulation. Hum Neurobiol. 1982;1:195-204

睡眠 12 箇条 出典:厚生労働省 健康づくりのための睡眠指針 2014

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
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、ひるま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、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
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。

6 月の病院統計データ

入 院 数	1,696 名
退 院 数	1,634 名
外 来 人 数	38,762 名
初 診 数 合 計	3,385 名
紹 介 状 持 参	2,007 名
紹 介 入 院 (当 月)	528 名
紹 介 率	75.43%
逆 紹 介 率	71.96%
E R (救 急 車)	1,053 名
(救命救急センター紹介状)	338 名
(救 急 車)	165 名
(救 急 入 院)	215 名

湘南鎌倉総合診療科は地域視点での診療を心がけています！

皆さまの健康な生活をサポートできるように、これからも邁進していきたいと思ひます。



夏も本番となり、蒸し暑い日も増えてきました。

この季節に気をつけたいのが『熱中症』です。今年は新型コロナウイルス感染症対策が続く中で迎える夏となり、熱中症のリスクが例年以上に高まっているといわれています。今年は例年以上に熱中症予防を行っていくことが大切となります。

第2回目夏号のテーマ

「なぜ、新型コロナウイルス感染症対策により 熱中症のリスクが高くなるの？」

① マスクの着用による身体への負担

- ・マスク着用時には心拍数、呼吸数、体感温度が上昇するなどの負担が増加！
- ・マスクを付けているとどのどの渴きも感じにくくなり、知らないうちに脱水が進む！？

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐに当たり、私たちには『新しい生活様式』を実践することが求められています。その中でもマスクの着用は飛まつ感染の拡大防止に有効であり感染対策の基本となっています。しかし、マスクを着用することで実際の温度よりもマスクの内側が3℃高くなり、熱中症のリスクを高めるといわれています。

★新しい生活様式とは？

新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いの実施や『3密（密集、密接、密閉）』を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

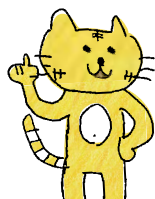


② 外出自粛による運動不足

外出の自粛により運動不足となると、汗をかいて体温を下げる体の準備ができないほか、水分をためる機能のある筋肉が減り、脱水状態になりやすい。

③ 外出自粛による一人暮らしの高齢者の人との交流の減少

熱中症の死亡者の8割は高齢者といわれています。また、高齢者熱中症の半数以上が自宅で発生しています。特に外出自粛が広がる中、一人暮らしの高齢者など周りとの交流や、熱中症への注意喚起の機会も減り、注意が必要になります。



コロナウイルス感染症対策と 熱中症予防

外で人との距離が2m以上離れているときはマスクを外しましょう！

- ☐ 屋外での人との距離が**2m以上離れているときは積極的にマスクを外しましょう。**
- ☐ マスク着用時には激しい運動は避けましょう。

空調と換気について

- ☐ 熱中症予防にはエアコンの使用が有効です。しかし、一般的な家庭用エアコンは空気を循環させるだけで、換気を行う事は出来ません。
- ☐ コロナウイルスの感染を防ぐためには、換気が重要となります。エアコンを使用しつつ、
①窓を開放 ②換気扇の使用
のどちらかを行う事で、空調と共に換気も行いう事が出来る。
※ 窓を開放した場合には、室内の温度が高くなりやすいため、エアコンの設定温度を下げる工夫をしましょう。

暑さを避けて、のどが渇いてなくてもこまめな水分補給をしましょう！

- ☐ 暑い夏には、汗をかき体の水分を奪われてしまいます。しかし、マスクを着用しているとのどの渇きを感じづらく、知らないうちに脱水となってしまいます。そのため、1時間ごとなど、**意識的に水分補給**を行いましょう。
- ☐ 大量の汗をかいた時には塩分も忘れずに摂取しましょう。自宅に**経口補水液などを常備**すると良いでしょう。

暑さに備えた体づくりと日頃からの健康管理をしましょう！

- ☐ 感染症対策や熱中症予防のどちらにおいても、**日頃の自分の健康状態を把握すること**がとても大切となります。毎朝の定時の体温測定と健康チェックなどを行いましょう。
- ☐ 暑さに備え体力をつけるため、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲（やや暑い環境、ややきつと感じる強度）での適度な運動を行いましょう。

これから夏本番！

コロナウイルス感染症予防もまだまだ気を緩めることは出来ません。一人ひとりが意識を持ち、声を掛け合いながらコロナウイルス感染症対策と熱中症予防を行っていきましょう！！

次回は秋号で
お届けします！

新しく保健師が2人
入職しました！！



梶本 佐都美

山下 さなえ

鈴木 歩唯

『感染リスクを抑えながら』活動量を維持しよう。

リハビリテーション科 理学療法士 副主任 長塩 拓也

感染リスクを抑えつつ、活動量を維持するためにと題して、先月号に引き続き、今回は『自宅でできる運動』と新しい『交流・つながり』についてご紹介します！ぜひご覧ください。

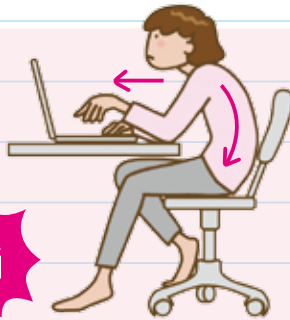
『自宅でできる運動』

運動の前に正しい姿勢を身につけましょう！

座った姿勢

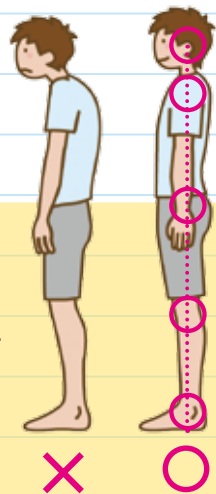
骨盤をしっかりと起こし、背中はまっすぐに！頭や顎が突きでない！

NG



立った姿勢

耳の穴、肩、股関節・膝関節、くるぶしが一直線になるように！



#Thighlift もも上げ【鍛える筋肉】股関節のつけ根

上記の正しい姿勢をとり、下の写真のように交互にもも上げを 20 回ずつ行います。この際に体が反ったり、丸まったりしないように注意しましょう。

座った姿勢で



両足
20回ずつ

立った姿勢で



#Heellift

かかと上げ【鍛える筋肉】ふくらはぎ

上記の正しい姿勢をとり、下の写真のように踵を上げたり、つま先を上げたりを繰り返し 20 回行います。

座った姿勢で

両足同時
20回

立った姿勢で



#Squat

スクワット (お尻上げ)

【鍛える筋肉】太ももとお尻

寝た姿勢では、腰を反らせ過ぎないように注意して、体がまっすぐになるまでお尻を持ち上げます。この時にお尻の筋肉を意識しましょう。

立った姿勢では、しゃがんだ際に膝が前に出ないように注意しましょう。

また背中が丸まらずに、写真のような姿勢を心がけ、繰り返し 20 回行います。

20回

寝た姿勢で



20回

立った姿勢で

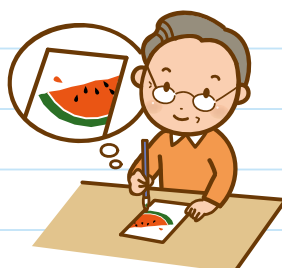


新しい『交流・つながり』

今までとは違った方法で身近な方々と交流をとってみませんか。この機会に電話やメール、SNS などのインターネットを使った交流にチャレンジするのもいいかもしれません。



インターホン
越しに挨拶を



身近な方に
手紙やハガキを



ベランダやガラス
越しに声かけを

がん体験者の語りの場です。ふらっとお越しください。

がんサロン

8/15 土

14:00～15:00

定例 第3土曜日

(祝日除く)

〈場 所〉 2階 21番 オンコロジーセンター待合室

参加費無料・事前申込不要・自由参加

〈対 象〉 患者さんとそのご家族

〈前半の30分に〉 栄養管理センター 管理栄養士 大沼 佑子 副主任によるミニレクチャー

「治療中と食欲がない時の栄養の摂り方」

〈後半の30分は〉 医療相談などを受け付けます

感染には十分配慮して行いますが、必ずマスク着用のうえお越しください。発熱のある方は、また今度の機会にご参加下さい。



注意

マスク着用により、
熱中症のリスクが高まります

暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れないければ、外でも日陰へ

**のどが潤いていなくても
こまめに水分補給をしましょう**

・1日あたり
1.2L(12)を目安に

1時間ごとに 入浴前後や起床後も
コップ1杯 まず水分補給を

ペットボトル 500mL 2.5本
コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

**エアコン使用中も
こまめに換気をしましょう**
(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する

・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

**暑さに備えた体づくりと
日頃から体調管理をしましょう**

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)
- ・水分補給は忘れずに!
- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

マスクをつけると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気がつかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまう。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク・換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



新型コロナウイルス感染症に関する情報:

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

熱中症に関する詳しい情報: <https://www.wbgt.env.go.jp/>



医療法人沖縄徳洲会

湘南鎌倉総合病院

Shonan Kamakura General Hospital



〒247-8533 神奈川県鎌倉市岡本1370番1
TEL:0467-46-1717(代表) FAX:0467-45-0190
ホームページアドレス: <https://www.skgh.jp/>

(直通) 健康管理センター:0467-44-1454

人工関節センター:0467-46-7172

しょうなんメール 編集・発行:湘南鎌倉総合病院 年報広報誌委員会