

北殿駅前新聞 8月号 長田病院 発行

★**医院ニュース①** 8月7日(日)は**日曜当番医**です。9:00から17:00まで診療をおこないます。延長しません。

★**医院ニュース②** 8月8日(月)は**振替休日**です。8月13日(土)は**お盆休み**です。いずれも終日休診です。よろしくお願いたします。

★**医院ニュース③** 8月18日(木)、8月31日(水)は、**伊那中央病院地域救急医療センター**で夜間診療に従事します(午後7時~10時過ぎ)よって**夕方の診療は18時15分くらいで終了**となります。

★**医院ニュース④** 8月9日(火)は**辰野医師会への講演会(「心房細動の話」)**のため、18:20頃には診療を終了致します。ご注意ください。

| | | | | | | |
|----|----|----------------|----|----|----|----|
| 8月 | | ★8/7(日)は当番医です。 | | | | |
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

★8/8は代休、8/13,15は盆休みです。

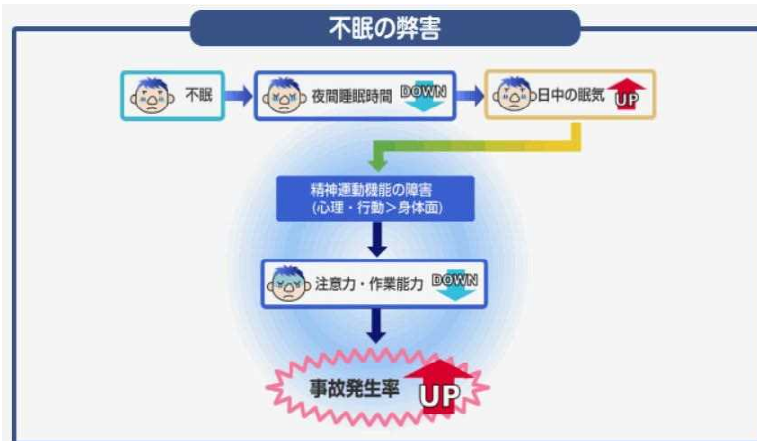
ビジネスマンの睡眠障害 快眠推進倶楽部のホームページより

あなたのまわりには睡眠を妨げる要因がたくさん!

現代は24時間社会であり、都会を中心とした「眠らない街」やコンビニエンスストアの隆盛に象徴されるよう、昼夜の区別なく人々が活動する時代です。また情報化社会とも言われ、世界各地の情報をタイムリーに手に入れることがビジネスでの成功の鍵を握っているとも言われます。こうした環境の下で、ビジネスマンの就労時間は深夜にまで及び、交代制勤務が増加するなど睡眠環境は悪化しています。こうした就労環境の変化に加え、日本経済は不安定でリストラや人事異動・転勤・成果主義の導入など、ビジネスマンのストレスは増加する一方です。このように、ビジネスマンを取り巻く環境には、正常な睡眠を妨げ不眠などに陥りやすい数多くの要因が氾濫しているといえます。

無視できない不眠の弊害

不眠によって十分な眠りが確保できないと、日中に眠気が生じ、集中力、記憶力、思考力などが低下します。こうした精神運動機能の障害によって**注意力や作業能力が低下し、仕事や学業成績不振の原因**ともなります。さらには、運転中や作業中の事故が発生しやすくなります。実際に、不眠症のある人では交通事故の発生率が健常者の約2倍にのぼることがわかっています。また、スリーマイル島の原発事故やスペースシャトル・チャレンジャー号の爆発事故も、極度の睡眠不足状態にあったスタッフの判断ミスにより生じたことが明らかになっています。

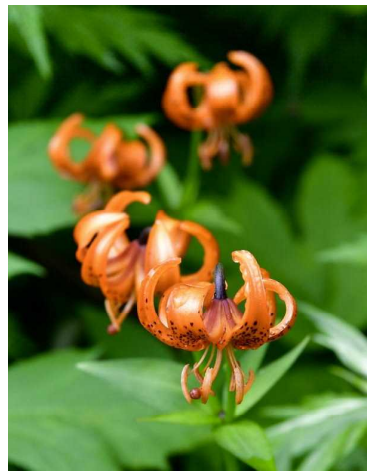


睡眠障害 あなたはどのタイプでしょうか?

- 入眠障害**: 布団に入ってもなかなか寝つけないタイプ。不眠の中ではもっとも訴えの多い症状。
- 中途覚醒**: 夜中に何度も目が覚めてしまい再び寝つのが難しいタイプ。
- 熟眠障害**: 睡眠時間の割には、朝起きたときにぐっすり眠った感じがしないタイプ。
- 早朝覚醒**: 朝早く目覚めてしまい、まだ眠りたいのに眠れなくなってしまうタイプ。高齢者に多い。

睡眠障害の病因と睡眠障害の種類

1. **身体的要因** (腫瘍、心疾患、消化器疾患などの身体的疾患により痛み、発熱が原因。) → その一つに睡眠時無呼吸症候群など
2. **生理学的要因** (時差ぼけ、交代制勤務、入院などによる) → 概日リズム睡眠障害、時差症候群など
3. **心理学的要因** (精神的ショック・ストレス・生活上の不安など) → 普通は一過性だが、慢性化する場合は精神生理性不眠症
4. **精神医学的要因** (統合失調症、うつ病、アルコール依存症などの精神疾患) → うつ病に伴う睡眠障害
5. **薬理学的要因** (降圧剤など種々の薬だけでなく、アルコール、カフェイン、ニコチン、などの嗜好品も原因?) → アルコール依存睡眠障害



概日リズム睡眠障害 あなたの生体時計は狂っていませんか?

1. 睡眠相後退症候群: 睡眠相後退症候群とは、望ましい時刻に入眠、覚醒することができず、慢性的に睡眠時間が遅れてしまう病気です。早く眠ろうと床についても、なかなか眠れず、明け方になってようやく眠ることができ、目覚めるのは昼頃、といった症状が続きます。この病気は、決して怠け者のせいではなく、目覚まし時計を何個もセットし、家族に起こしてもらってもなかなか起床できません。また、無理やり起床しても、午前中はひどい眠気や集中力の低下、倦怠感などにより社会生活に支障を来します。ただし、こうした症状は、午後になると全く消えてしまいます。

以下のような状態の持続が確認されれば、本症が疑われます。

- ①望ましい時刻に入眠、覚醒することができない。
- ②睡眠時間帯が望ましい時刻に比べ2時間以上遅れている状態が少なくとも1カ月以上も続いている。
- ③時間的な制限がない時には、その睡眠の質と持続時間は正常であり、自然に覚醒できる。

2. 時差症候群: 時差症候群とは、いわゆる「時差ぼけ」のことで、生体リズムを現地時刻に合わせようとする過程で、不眠、日中の眠気、身体の不調などの症状が生じる病態です。時差症状の程度は、飛行の条件(特に飛行方向)、年齢、性格などにより異なります。一般に、日本からヨーロッパ方面に向かう西方飛行より米国方面に向かう東方飛行の方が症状が重くなります。これは生体リズムを前進させるのか(眠気がないうちに眠る)、あるいは後退させるのか(眠気を我慢して夜更かしする)、という違いによるもので、通常は、生体リズムを後退させる方が容易とされています。米国方面の飛行では、生体リズムを前進させなくてはならないため、時差症状が強くと考えられます。

3. 交代勤務睡眠障害: 最近、夜間勤務や交代勤務者が急増していますが、それらの80%近くが睡眠障害やめまいなどの自律神経症状、吐き気・下痢といった消化器症状を訴えています。交代勤務睡眠障害により、勤務中の居眠り、全身倦怠感、不眠、仕事上のミス、家族とのコミュニケーションの欠如など、さまざまな弊害が生じます。勤務パターンにより対処の方法は異なりますが、一般に夜勤が連続2日以内の場合は、本来の生体リズムを維持するようにします。「日勤→準夜勤→深夜勤」というように、1日が長くなる方向でのローテーション設定をすることで負担が少なくなります。

睡眠時無呼吸症候群とは、夜間呼吸停止に伴う、覚醒が頻回に生じる病気です。無呼吸によって深い睡眠が得られず、また、何度も目を覚ましてしまうため、睡眠不足となり日中に強い眠気が生じます。

代表的な症状は、途切れがちに続く大きなイビキです。睡眠中のことなので本人は気付かないことが多いのですが、病気に気づかないまましていると思わぬ事故を招きかねませんので、家族からこうした症状を指摘された場合には注意が必要です。原因として、肥満、咽喉頭部の形態的異常、中枢神経疾患などがあり、さらに、睡眠時無呼吸症候群が高血圧症、虚血性心疾患、肥満症、脳血管障害などを悪化させることも指摘されています。