

★**医院ニュース①** 5月26日(金)、5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20分で終了**となります。

★**医院ニュース②** 5月22日(月)~23日(火)は**終日休診**です。宜しくお願いいたします。

★**医院ニュース③** 5月18日(木)、5月26日(金)は**中部保育園の健診**、5月30日(火)は**南箕輪小学校の健診**のため、12:30きっかりで診療を終了します。延長は出来ません。午後は普通にやります

★**医院ニュース④** 5月16日(木)は**献血立会医**のため、**午後**

の診療開始が16時からとなります。ご注意ください。

★**医院ニュース⑤** 5月11日(木)は**院長自身の講演会**のため**18時20分くらいで診療終了**となります。

5月						
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			

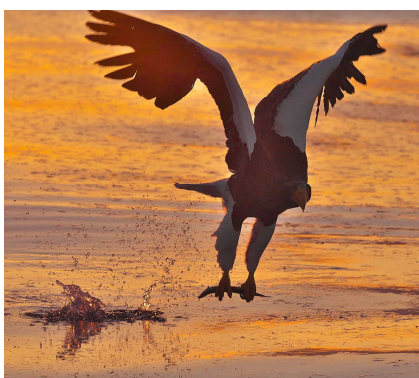
★5/22(月)、23(火)は休診です

北の旅その2

夜の22時30分まで頑張った翌朝は4時起きで船に乗り、朝焼けに染まる羅臼沖でオジロワシやオオワシの捕食シーン(右3枚)をとらえました。期待していた流水はまだ遙か彼方の知床岬付近に留まり、その一塊も見ること出来ませんでした。下船後は車を飛ばして野付半島に。野付半島では雌鹿が間引かれて寂しげな雄のエゾシカの群れを眺め、広い雪原(夏場は海の浅瀬)で激しい戦いの末、相打ちとなった二頭の雄のエゾシカ(左1)を発見しました。何故そこまでして戦うのでしょうか。本能の悲しさです。そこで鹿の肉片を雪に埋め隠そうとしているキタキツネ(左2)に遭遇。こっちを全く気にしていない様子でウロウロしてくれたため、30分以上も雪原を一緒に散歩できました。まるで私の飼い犬の様に仲良く歩きました。とても楽しい時間でした。この夜はこの旅で初めてゆっくり温泉に浸かり、海産物に舌鼓を打ちました。最終日は何と深夜の強い強風に



流されて知床岬沖に留まっていた流水が一晩で根室海峡を埋めました。羅臼港の周囲も流水に取り囲まれる形となりました。そこでようやく、すっかりあきらめていた流水と鷲たちの写真(次頁)をしっかり撮ることが出来ました。去年は流水は到達しなかったため、2年ぶりとなります。(しかしこの後は強い陸風が吹き、再び流水を沖に追いやってしまったようです。) ここまでは良いことづくめのようでしたが、運良く流水を運んでくれた強風は、運悪く地吹



雪となって中標津空港まで飛んできた飛行機を追い返してしまい、這々の体で何とか南箕輪に着いたのは、翌日の午前3時でした。楽しくも少し疲れた北の旅でした。

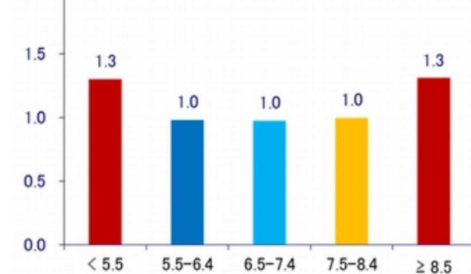
睡眠時間と寿命(長く寝れば良いというものではない)

1980年代にアメリカで100万人を対象行われた睡眠時間と寿命に関する追跡調査では、一日**6.5時間~7.5時間の睡眠時間の人が最も死亡率が低く**、それより多くても少なくても、寿命は短くなる傾向にあったとされています。しかも、より長く眠っているほうが特に問題で、**7.5~8.5時間睡眠する人**は6.5時間~7.5時間睡眠する人よりも、**20%も死亡率がアップ**したと言います。睡眠時間が長くなると、その分レム睡眠の割合が増えるということです。レム睡眠のときは、交感神経系が不安定に働きやすく、血圧や脈拍も不安定に上下します。すると、血管や心臓に負担がかかり、こうした生活習慣を長期間続けることで心疾患のリスクが高まる**ことが寿命へ影響すると考えられます。**

睡眠時間が短いと糖尿病や高血圧などのリスクが高まる

睡眠時間は糖尿病の発生とも深い関係があると言われていています。①**睡眠不足**は、交感神経を活発にするホルモンの分泌を増し、血糖・血圧・心拍数を上昇させます。またこのホルモンは、血糖値を下げるホルモンであるインスリンの効きを悪くする「**インスリン抵抗性**」を高めてしまいます。②また睡眠不足により、**食欲を増進させるホルモンの分泌が増え**、余分なカロリー摂取が肥満につながって、糖尿病を誘発する一因となります。③さらに慢性的な睡眠不足になると、当然ながら日

高血圧と睡眠時間



中に眠気が生じ、**無気力状態**となってしまうため、動くのが億劫になり**運動不足**になりやすくなります。運動することで血糖や血圧を下げるができるため、運動不足も糖尿病のリスクを高めるのです。さらに**高血圧・うつ病・心筋梗塞・腎臓病**にも関係あるというデータが出てきています。

