



日本医療機能評価機構認定病院

医療法人社団 榎の木会
大島くるみ病院

〒939-0271

富山県射水市大島北野 48 番地

Tel0766-52-2580 Fax0766-52-8016

<http://www.kurumi.or.jp>

大島くるみ病院だより



<今月の医療情報>

生活習慣病とのおつきあい

■不眠症とは何でしょうか？

『不眠』と一口に言っても、人により症状は様々です。一般的に睡眠障害は

- ①寝つきが悪い（入眠障害）
- ②夜中に途中で目が覚めてしまう（中途覚醒）
- ③朝早く目が覚めてしまう（早朝覚醒）



に分類され①入眠障害がもっとも多くみられますが、それぞれのタイプで治療法・対処法も異なるのでまず、自分がどのタイプなのか？また不眠になってしまった原因は何か？をまず知ることが必要です。

■不眠症の原因は何でしょうか？

生理的不眠 睡眠充足状態、加齢的、生態リズムのずれは病的な不眠ではありません。

過緊張性不眠 日中に極度の緊張状態を必要とする仕事の方は、神経の高ぶりがなかなか落ち着かず寝つきが悪いのです。

精神的な疾患・ストレス性不眠 ストレスが原因であったり、思い悩むことが多い場合には精神的に障害を受け「うつ病」に移行します。

アルコール性 アルコールは確かに入眠を誘いますが、中途覚醒がみられ、またその悪循環により睡眠障害になります。

薬物性 薬物も自分の障害のタイプに合ったものを使用しないと睡眠障害になります。

環境性 騒音や照明などの環境因子が身体に影響を与えている場合があります。



■不眠症の治療は？

治療としては基本的に『睡眠』は、リラックスすることが重要です。

基本的に身体は必要な睡眠を自分でとろうとしてくれるわけですから、無理に構えないようにし、できる限り毎日規則正しい時刻に睡眠が取れるようにすることです。適度の運動をすることは、身体の疲れと精神的なストレスの発散につながり、睡眠を促進します。またごく少量の飲酒であれば、寝付きをよくし、その後の睡眠にはあまり影響を与えないことが知られていますが、それが過量になると、睡眠後半の睡眠の質が悪化し、中途覚醒が増え睡眠の充足感がなくなり、かえって睡眠不足となります。これらの工夫により睡眠障害が改善しない場合は、医師に相談して睡眠薬の服用を試みてもいいかもしれません。自分のリズムが戻ってくれば薬に頼らなくてもよくなると思います。

6月happy birthday



御後あや子様 91歳
 炭谷 ふみ様 91歳
 野手 恭子様 72歳
 田所ふみ子様 91歳
 吉田 雪様 90歳

板倉 芳子様 76歳
 酒井 章様 79歳
 進藤 清様 77歳
 豊田 義和様 56歳
 焼田外世江様 70歳

上坂 甚宗様 83歳
 高田 一子様 76歳
 石黒ゆきい様 97歳
 南 節子様 74歳

今月の顔



いつも優しく、そしておやつが大好き!!

上坂 甚宗様

介護ミニ知識

【清拭（身体を拭く）方法】

体を拭いて気分も身体もさっぱり♪暑い時期の清拭は気持ちいい



体のかゆみってイライラの原因にもなりますよね。汗かゆみの元です。清拭で体を清潔にすることで血行も良くなるし床ずれ予防にもなります。

顔の拭き方

目頭から目尻にむけて拭く。シワを伸ばしながら、そっと拭きます。

額→鼻→頬 口のまわりは、内側から外側に拭きます。耳の後も、汚れがたまりやすいので拭きましょう。

両腕・手の拭き方 手首を軽く持ち、手から肩へ向けて拭きます。わきの下や関節部は丁寧に。手に拘縮のある方は、小指側からタオルを押し込み広げるようにするといいです。

□体を持つ・支える場合は『関節保持』と覚えておいてください。関節が弱い方が多いからと言う理由と、関節以外を強く高齢者は血管もモロく、アザになったりしますよ(^_^)；

胸～腹部の拭き方

胸は円を描くように。胸の大きな女性の方などは、胸の下に汗が溜まりやすいから胸を持ち上げて拭きます。腹部は腸の走行にそって、オヘソから『の』の字を描くように。便がたまってる時は、お腹を暖めて、『の』マッサージ♪軽く押すぐらいに行います。

両足の拭き方

膝をたてて、関節（足首や膝の後）を支え、足の先から、付け根に向けて拭く。膝の後も汗がたまりやすいから丁寧に。寒い時期なら、拭いていない方の足に、タオルをかけておく。

背中～臀部の拭き方

横を向いてもらい、背中をらせんを描くように拭きます。背中やおしりは床ずれしやすいので、血行を良くするために、マッサージする感じで♪（赤くなってる時は、マッサージ厳禁！）

14歳の挑戦!!



今年も中学生が体験学習に参加されました。この活動が始まって7年になるそうで、この経験を活かし社会人として貢献している若者達もいることでしょう。この少女達も「人と関る事が苦手だから…」や、「看護師になりたいから」と、様々な想いや夢を抱きながら頑張っていました。



・当院では住民健診（基本健診・大腸がん健診）を行っております。対象者は射水市在住の35歳以上の方です。ご希望の方は受診券を持参してお越し下さい。期間は6月1日から11月30日までです。

お知らせ

・6月1日からメールアドレスをお教えいただいたご家族を対象に1ヶ月患者様の病状変化をメールでお知らせしております。ご希望のご家族は nagahori@kurumi.or.jp まで電子メールでお申し込み頂くか、電子メールアドレスを入院病棟又は受付までお申し出下さい。

・南3階に入院中の水上国子様より寄付を頂戴しました。治療や介護に必要な備品等の購入に使わせていただきたいと思っております。有難うございました。



《 編集後記 》

最近物騒なニュースが数多く飛び込んできますが、特に家庭内の犯罪については、人事ではいられない気持ちになってしまいます。家族がバラバラになってしまわないように、些細な出来事でも相手の話しに耳を傾け会話をすることが大切なのではないでしょうか？今の私達には何が欠けているのでしょうか？

基本理念

患者様の生命と人権を尊重した医療と介護に努めます。

信頼され安心して利用される施設・在宅支援サービスを提供します。

地域と連携し高齢者医療の中核病院を目指します。

職員は常に自己研鑽に励み、医療・介護の質の向上に努力します。

平成18年4月1日改定

運営指針

1 私たちは、思いやりの心をもって利用者の方々の自立支援を行います。

2 私たちは、感謝の気持ちをもって、利用者の方々に接します。

3 私たちは、小さな努力を一步一步積み重ねて、利用者の方々の笑顔を得たいと考えます。

4 私たちは、利用者の方々の長年の苦勞に敬意をはらって、介護サービスをいたします。

5 私たちは、利用者の方々からのご意見、ご提案に耳を傾けます。

6 私たちは、入所・入院しておられる方々に医療情報を積極的に公開し、安心と納得の医療に努めます。