春日井市民病院
病院新聞
さくら
Kasugai Municipal Hospital
– Vol.45 令和２年４月１日号 CONTENTS –

・ 眠りでひらく健康のとびら
・ 令和元年度 患者満足度調査結果
・ みんなで予防！感染症

眠りでひらく健康のとびら

睡眠外来医師
宮崎 総一郎

今やわが国の３人に１人が睡眠に関わる問題を抱えています。睡眠不足は仕事や学習の能率を低下させ、労働災害や交通事故のリスクを高めます。さらに、生活習慣病やうつ病、認知症の発症と深く関係しています。最近では認知症予防には、適切な睡眠が重要であり、睡眠障害の治療が脳の機能回復に有効であることも明らかにされてきています。

昔から「寝る子は育つ」と言われるように、睡眠中に成長ホルモンが分泌され、子どもの筋肉や骨が成長し、成人でも組織の修復や疲労回復が行われます。また、睡眠は疲れた脳を休ませるだけでなく、記憶を整理し、固定・消去を行うことから、学習した後に十分な睡眠をとることで運動技能や語学の習得を促すことが分かっています。

皆さんは、毎晩ぐっすり眠れていますか。今の睡眠に満足していますか。わたし自身はあまりぐっすりとは眠れていません。毎晩トイレに２回ほど起きます。だからといって、睡眠薬を飲んで無理に眠ろうとは思っていません。

睡眠でお困りの方には「朝起きた時に、疲れがなくて、日中の活動に差し支えなければ睡眠は足りているとお考えください。」とお話しています。この言葉がとても重要なのです。くたくたになるまでしっかり働いた日は、私も朝まで起きることがありません。夜中に起きるのは、昼間の活動が十分でなかったから、また眠る前にテレビや携帯を見てしまったからなのです。私の場合、熟睡感のない大きな理由は運動不足だと思います。眠れない理由が分かっていれば安心できます。

さて、93 歳まで活躍された漫画家の水木しげる氏は、著書の「カランコロン漂泊記」の中で「人間は寝ることによってかなりの病が治る。私は“睡眠力”によって傷とか病気を秘かに治し今日まで“無病”である。私は“睡眠力”は“幸福力”ではないか、と思っている。私は良き睡眠を得るため必ず夜は 11 時に寝る、即ち夜遊びはしない。昼間は歩く。寝そべっているスタイルは漫画だけの話。快眠を得るために運動するのだ。子どものときから大の睡眠好きだった。」と語られています。生物には、どんな環境の変化にも対応できるよう多様性があります。多様性があるのは、将来どんな状況になっても種が生き残るための生物の生存戦略なのでしょう。長く眠る人、短い睡眠でも良い人、夜中に何度も目覚める人、睡眠にも多様性があるのです。例えば地震の時、夜間に少しの物音でも目が覚める人がいるおかげで生存を守れます。だから、高齢者の方には「朝起きた時に疲れがないのであれば、睡眠には問題ありません。あなたの中途覚醒が家族の命を守るのに役立つこともあるので、心配することはないですよ。」と説明すると納得していただけることもあります。

❍　睡眠知識の重要性

わたしは一般の方々に、各地で睡眠の話をしています。睡眠についての知識を得ることで、睡眠の質が改善し心身に大きな改善が得られたとの話が多く寄せられますので一部を紹介します。

- **コーヒーを飲む習慣をやめ、良く眠れるようになり、血圧が 10 mm Hg 以上も下がりました。**
- **早めに寝るようになって、夜の過食などの生活の乱れがなくなり、体重が減りました。**
- **寝酒をやめたことで睡眠中の無呼吸やいびき、中途覚醒が改善し、気持ちよく朝目覚められるようになりました。**
- **30 分程度、睡眠時間を増やしただけで、朝寝坊や仕事中の強い眠気がなくなり、ミスもなくなり快調です**

このように、睡眠に関する知識を学ぶだけで確実に睡眠は改善されます。「よい眠りで元気になる」ように、ひとりでも多くの方々が正しく睡眠を理解し、健やかに眠っていただければ幸いです。

睡眠外来は、毎週月曜日の午後３時～午後５時の完全予約制となっております。受診を希望される方はかかりつけ医に相談し、紹介状をお持ちになって受診予約をお取りください。また、当院他科受診中の方は、担当医へご相談ください。

❍　睡眠が足りているかチェックしてみよう

次の質問について、それぞれどれぐらいうとうとしますか。

０～３点でチェックして、点数を合計してください。

チェックポイント	うとうとする可能性が ほとんどない	少しある	半分くらい	高い
1 座って何かを読んでいるとき（新聞・雑誌・本・書類など）	0	1	2	3
2 座ってテレビを見ているとき	0	1	2	3
3 会議・映画館・劇場などで静かに座っているとき	0	1	2	3
4 乗客として１時間続けて自動車に乗っているとき	0	1	2	3
5 午後に横になって、休息をとっているとき	0	1	2	3
6 座って人と話しているとき	0	1	2	3
7 昼食をとった後、静かに座っているとき	0	1	2	3
8 座って手紙や書類などを書いているとき	0	1	2	3

0～6 点　自覚的な眠気はないようです

7～10 点　やや眠気があります

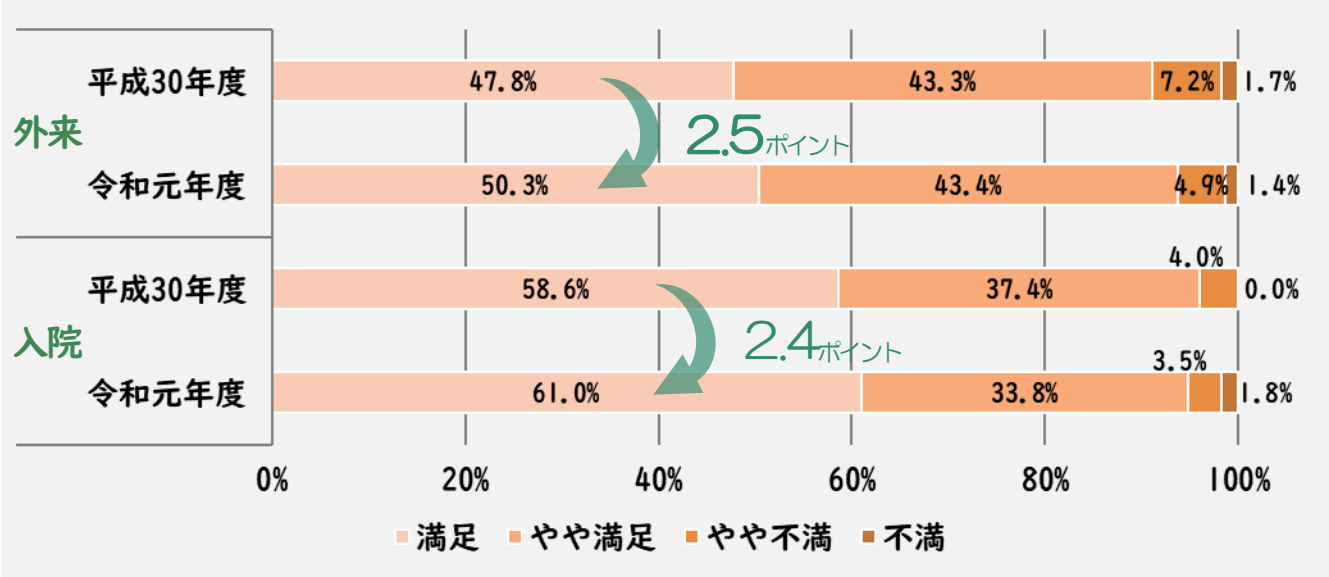
11～15 点　病的な眠気があります

16～24 点　病的な眠気が強いようです

令和元年度　患者満足度調査結果

より良い病院を目指すために、入院患者さん、外来患者さんの皆さんがどのように感じ、何を求められているかをお聞きする満足度調査を令和２年１月に実施しました。調査にご協力いただきました皆さんには厚くお礼申し上げます。調査の詳細な結果は病院ホームページで報告するとともに、この結果を参考にし、さらなる医療サービスの向上に努めていきます。

総合評価年度比較



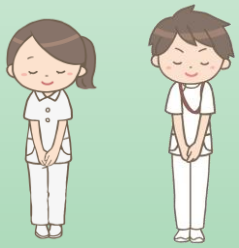
総合評価の項目では、「満足」「やや満足」と回答した人が、90％を超え高い評価をいただきました。その中でも、外来、入院ともに「満足」の評価は2.5ポイントほど増加しました。

外来については、「満足」「やや満足」を合わせた満足は増加し、「やや不満」「不満」を合わせた不満が減少しました。個別項目を詳しく見ると、職員の応対については概ね高い評価をいただきました。また、診察や採血、会計の待ち時間は改善されているとの評価をいただいていますが、待ち時間が長いとのご意見も寄せられています。今後も、患者さん一人ひとりに対し丁寧な説明や専門性の高い治療を続けていくとともに待ち時間に対する課題に対し、改善を積み重ね少しでも短縮できるように努めてまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

入院については、「満足」「やや満足」を合わせた満足は減少し、「やや不満」「不満」を合わせた不満が増加しました。個別項目を詳しく見ると、職員の応対については概ね高い評価をいただきましたが、一方で業務上の引継ぎが上手くいっていないなど職員間のコミュニケーションが不足しているとの評価もいただいています。職員間のコミュニケーションについては、患者さんが安心・安全な入院生活を送ることができるように今後とも、向上に努めてまいります。

外来、入院ともにインターネットに接続するための公衆無線LAN（Wi-Fi）の要望を多くいただきましたので、外来から順次Wi-Fiの整備を進めてまいります。

今後とも改善に努めてまいりますので、引き続きご理解とご協力をお願い申し上げます。



みんなで予防！感染症

新型コロナウイルス感染症「COVID-19（コビッド・ナインティーン）」から身を守る方法に、これをすれば100％大丈夫という方法は現在ありません。しかし、COVID-19からの感染リスクを今より低くすることや他人に感染させないようにすることは可能です。

COVID-19の感染経路は、飛沫感染と接触感染の２種類だと言われています。

飛沫感染

感染した人が咳をすることで、飛んだ飛沫に含まれるウイルスを別の人が口や鼻から吸い込んでしまい、ウイルスが体内に入り感染します。

接触感染

感染した人が咳を手で押さえた後や鼻水を手でぬぐった後に、汚染された手でドアノブや電源などのスイッチなどに触れ、その場所に別の人が手で触れ、さらにその手で鼻、口に再び触れることにより粘膜などを通じてウイルスが体内に入り感染します。

感染を予防するためには「咳エチケット」「正しい手洗い」「正しいマスクの装着」の３つが重要になります。しかしこれらの予防策も、正しい方法で実施しなければ効果は半減してしまいます。それぞれの感染予防策について、正しい方法を覚えましょう。

咳エチケット

- ❒ 周りの人からなるべく離れよう
- ❒ 人のいる方向から顔をそらせよう
- ❒ マスクを着用しよう
- ❒ ティッシュなどで鼻と口を覆いごみ箱に捨てよう
- ❒ マスクやティッシュなどがなければ二の腕で顔を覆う

正しい手洗い

- ❒ 20～30秒かけて洗おう
- ❒ 指の間や爪の間、親指の付け根等もしっかり洗おう
- ❒ 指輪や時計は外そう
- ❒ 爪は短く切っておこう
- ❒ 手指消毒用アルコールの使用もおすすめ

正しいマスクの装着

- ❒ 針金部を上にして装着
- ❒ 針金を抑えて顔に密着させよう
- ❒ ブリーツを広げ顎までしっかり覆う
- ❒ 左右の端を抑えて頬に密着させよう

病院新聞 さくら

発　行　春日井市民病院　広報委員会
〒486 - 8510　春日井市鷹来町１丁目１番地１
電　話　0568 - 57 - 0057
ホームページ　https://www.hospital.kasugai.aichi.jp
Facebook　https://www.facebook.com/hospital.kasugai.aichi.jp