



森田医院通信

睡眠障害とどう向き合いますか？

Vol.17

2017年7月11日

不眠症とは十分な睡眠をとることができないために体調不良が起こる状態のことで、日本では5人に1人が不眠の症状で悩んでいるとされます。今回は不眠症の対処方法について勉強しましょう。

不眠症は、眠れないタイミングによる問題（入眠困難、中途覚醒、早朝覚醒）と眠りの深さの問題（熟眠障害）に分けることができ、複数が重なることもあります。

不眠症を引き起こす原因では、身体・精神的な問題や生活習慣の問題（夜更かし、アルコール・ニコチン・カフェインなど）が有名です。

これらを踏まえ厚生労働省から”睡眠障害対処12の指針”が発表されています。

- ①睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分
- ②刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法
- ③眠たくなってから床に就く、就床時刻にこだわりすぎない
- ④同じ時刻に毎日起床
- ⑤光の利用でよい睡眠
- ⑥規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣
- ⑦昼寝をするなら、15時前の20～30分
- ⑧眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに
- ⑨睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のぴくつき・むずむず感には要注意
- ⑩十分眠っても日中の眠気が強い時は専門医に
- ⑪睡眠薬代替りの寝酒は不眠のもと
- ⑫睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全



読んでみると当たり前のように感じますがなかなか実践できていないことも多いように思います。不眠でお悩みの方は不眠の原因を避け、参考にしてみてくださいはいかがでしょうか。不眠が悪化するようであればいつでもご相談ください。

一言コラム アルコールは適量でも脳に悪影響？

英国のグループが”アルコールは適量でも脳に悪影響”と発表しました。

30年間アルコールを摂取した人の脳のMRIと認知機能を調べた結果、適量（アルコール平均1日16gから24g（ビール1-1.5本））でも脳（右海馬）の萎縮の危険が高くなるそうです。アルコール摂取がより少ない人でも体に良い効果は認められなかったそうです。

アルコールとは体を悪くしない程度でうまくお付き合いをするように心がけることが大事ですね。



ニュース

順番表示システム“ナラボネット”の導入について

当院は診察待ち時間に偏りがあり長時間お待たせする時があります。待ち時間を減らし、時間を有意義に使用して頂くため“ナラボネット”を導入しました。

受付でQRコードのついた番号札をお渡しします。診察待ちの方の番号をモニターに表示しますので待ち時間の目安にご利用ください。診察の順番になりますと番号札の番号でお呼びしますので診察室へお越しください。

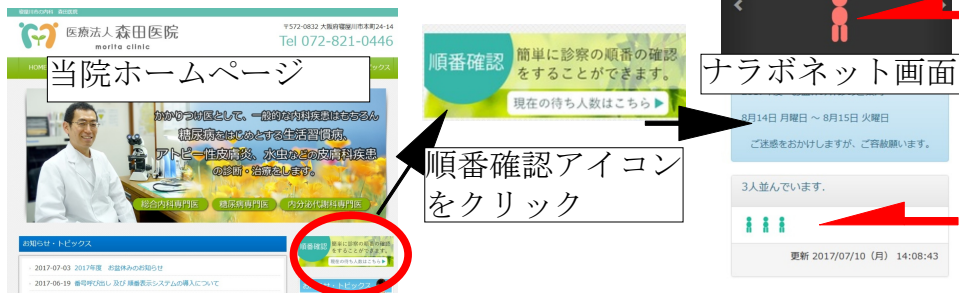
QRコードをスマートフォン等で読み込みますと、ナラボネット画面から順番と待ち人数を確認することができます。外出される方はお戻りいただく目安にご利用ください。

当院ホームページの“順番確認”からもナラボネット画面を確認することができます。待ち人数の少ない時にご来院いただきますとスムーズに診察を受けていただくことができますのでご利用ください。

ホームページは紙面下部の医院情報を参照頂きご利用ください。

QRコードを読み込むと直接この画面になり、現在の順番が表示されます。(ホームページから見られた方は順番は表示されません)

現在の待ち人数が表示されます



お知らせ

① お盆休みのお知らせ

当診療所のお盆休みの休診は下記のとおりとさせていただきます。

8月14日 月曜日 ~ 8月15日 火曜日

皆様にはご迷惑をおかけしますが、何卒ご容赦願います。

② 電子カルテの導入について

これまで紙で運用しておりました診療記録(紙カルテ)を2017年7月3日に電子カルテ化しました。今後は診療記録は電子情報として記録保管されます。過去の記録やデータの管理が容易になりより良い診療を提供することができるようになります。

医療法人
森田医院

所在地：大阪府寝屋川市本町24-14 電話：072-821-0446
ホームページ：http://www.moritaclinic.or.jp

診療時間	月	火	水	木	金	土	日 祝
9時-12時30分	○	○	○	-	○	○	-
17時-19時30分	○	○	○	-	○	-	-



受付は診察の30分前からです。シャッターは診察の1時間前に開きますので、診察券をお持ちの方は診察券入れに入れていただきますと順番をとらせて頂きます。