

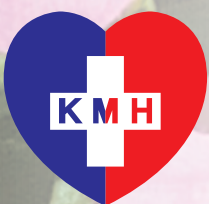
ひかり

vol.115
2020.3

ご自由にお持ちください

Kikuna Memorial Hospital
News Letter

Contents



- 特集
睡眠と認知症
- KMH - 部署紹介 -
- 検査科レポート vol.24
- KMH -NEWS-
- KMH -TOPIC-

睡眠と認知症

誰もが気になる認知症予防法。実は発症リスク低下の可能性は、ふだんの睡眠の見直しに隠されています。今回は理想の睡眠について一緒に学んでみましょう。



精神科 医長
青山 恭子

① 夜更かしと認知症

75歳以上で午後11時以降に寝る人の認知症発症リスクは、それ以前に寝る人の約1.83倍も高いことがわかりました。

体内時計・生体機能のリズムに逆らうことが認知症の発症に影響しているのではないかと考えられます。



② 必要な睡眠時間

加齢とともに睡眠時間は短くなります。

90歳頃には6時間未満程の睡眠でも十分になります。さらに、早寝早起きになりやすいです。これは、体内時計や睡眠のリズム、ホルモン分泌、血圧、体温など睡眠を支える生体機能リズムが早くなるからです。

また、睡眠が浅くなります。高齢者の睡眠脳波は眠りの深いノンレム睡眠が減り、眠りの浅いノンレム睡眠の時間が増えています。ちょっとしたことで何度も目を覚ましてしまいます。

③ 「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」

体が眠っている「レム睡眠」と、脳も体も眠っている「ノンレム睡眠」の2種類があります。

最初のレム睡眠が現れるまでの90分が最も深い睡眠となるので、「黄金の90分」と呼ばれています。

「睡眠の質」を高めるには「黄金の90分」のノンレム睡眠をどれだけ深くできるかです。



④ アミロイドβ

アルツハイマー型認知症は、脳内にアミロイドβと呼ばれるタンパク質が蓄積し脳細胞を圧迫・死滅させてしまうことで発症します。

脳の活動時に発生する老廃物のアミロイドβは、ノンレム睡眠中に脳内から排出が活発に行われるので、睡眠不足でノンレム睡眠の時間を確保できないと、アミロイドβの蓄積がどんどん進み認知症の発症リスクは高まります。

一方で「寝過ぎ」も認知症発症のリスクを高めるとも言われています。睡眠の「量」ではなく「質」をいかにして上げるかが重要です。



⑤ 睡眠ホルモン「メラトニン」

睡眠の質を上げるメラトニンは日中に適度な運動を行うと分泌量が増えます。軽いストレッチ、ウォーキングなどは睡眠の質が上がります。

ストレッチ!!
ウォーキング!!



⑥ 不眠症治療法

【その1】

慢性化した不眠症は、自然に治ることはあまり期待できないため治療が必要です。治療には薬を使う場合もありますが、睡眠習慣を改善する治療法として以下があげられます。

- ① 眠くなるまで寝床に入らない：眠れないまま寝床で過ごさない、"寝床は眠れる場所" だということを体に条件づけます。
- ② 睡眠効率アップ：実際に眠っていた時間 / 寝床にいた時間
- ③ リラックス：簡単な体操で副交感神経の働きを高めます。

【その2】

朝、起きる時刻を決めて、眠くても必ず寝床から出ます。太陽の光を浴びて体内時計はリセットします。光を浴びる時間を一定にして体内時計を安定化させると、睡眠時刻が安定します。



【その3】

必要に応じて睡眠薬が使われます。

ベンゾジアゼピン系、非ベンゾジアゼピン系、メラトニン受容体作動薬、オレキシン受容体拮抗薬の4種類があります。

不眠症は、きちんと眠ったという体験を積み重ね安心感が増すことで改善されます。

睡眠薬はその一助として用いられます。

よく眠れるようになり、減薬や休薬を検討する場合は、自己判断で行わず、必ず担当医に相談して下さい。



執筆医師のプロフィール

青山 恭子 (精神科 医長)

【専門分野】
生物学的精神医学 統合失調症

【保有資格】
医学博士、厚生労働省 精神保健指定医、
日本精神神経学会精神科専門医、指導医、日医認定産業医

【略歴】

1984年 昭和大学医学部

1988年 同大学院卒業

昭和大学医学部 精神医学教室入局

昭和大学病院・烏山病院勤務

2009年 菊名記念病院

女性専門外来勤務





看護部 E6病棟のご紹介

E6病棟は、消化器センター(消化器内科・消化器外科)と内科の混合病棟です。疾患や症状の変化に応じた消化器内科・消化器外科のスムーズな連携で、患者さまにより良い治療環境が提供できるよう日々努めております。スタッフ一同チームワークを大切にしており、毎日笑顔が絶えない病棟です。今月は、そんな私たちの頼もしいナースマンを紹介します！



今月のナース



目標に向かって日々努力☆ ナース歴3年のフレッシュマン

【E6病棟】 荻原 和貴

僕は高校卒業後、看護補助者として入職し、看護師になり3年が経ちました。病棟ではNST(栄養サポート)・摂食嚥下サポートチームに所属し、患者さまの口腔環境や嚥下状態を評価し、1日でも早く食事が開始できるよう努めています。先輩には集中ケア認定看護師がおり、日々の仕事の中でもより専門的な知識を得ることができる環境にあります。

日々成長し、患者さまやスタッフに信頼される看護師であり続けることが僕の目標です！

今月のナース



患者さまの心も軽くなる笑顔！ 内視鏡センターの女性ナース陣

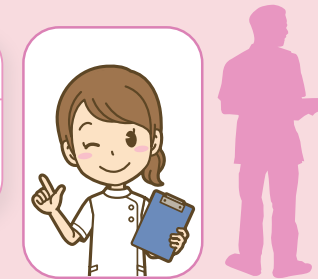
【内視鏡センター】 主任 渡辺 朋子

内視鏡センターは、2017年夏にリニューアルしました。検査室を2部屋から4部屋に増加したことにより、検査予約が取りやすくなりました。

患者さまからは『明るくて綺麗な部屋になったね』とのお言葉を頂いております。鎮静剤使用により、苦痛の少ない検査(胃カメラ・大腸カメラ)を行うことができます。

患者さまが安心して検査を受けられる環境作りをスタッフ一同心がけておりますので、検査を受けられる際は安心してお越しください。

尿検査 気になる疑問 Q&A



▼下が外来採血室。右の白い機械が受付機



▶上の受付機に診察券を通して、整理券を発行!! 診察券をファイルに戻して受付に提出してください



Q1. 尿ってなぜ調べるの？

A. 尿は血液が腎臓でろ過して作られます。腎臓では様々な成分を代謝して、体内に戻したり排泄したりします。そこで排泄されるものが1日に約1~1.5ℓ尿として排泄されます。そのため、尿の成分を調べると腎臓や肝臓の異常を確認することができます。



Q2. 検査用のコップはどこで渡されるの？

A. 外来採血室でお渡ししています。採血室前にある受付機で受付を済ませ、ファイルを提出して廊下でお待ちください。

尿検査のみ スタッフが、廊下にファイルと一緒にコップをお持ちします。

採血あり 採血後に、ファイルと一緒にコップをお渡しします。

病棟の場合は、看護師から渡されます。

☆必ず採尿コップの名前が合っているかは確認して下さい



Q3. 外来採尿の流れを教えてください！

A. コップを受け取ったら、4階の採尿室で採尿をお願い致します。採尿後、コップは採尿室脇の尿検体置き場のラックに置いて下さい。

量が少なかった場合のみ、呼出でスタッフを呼んで下さい。随時確認していますので、提出時に呼出は、必要ありません。

ココ!!



▼4Fトイレが採尿室にあたります



尿を取ったコップは左隣の小部屋にある『尿検体置き場』へ出してね!!

Q4. どのように検査しているの？

A. 提出された尿は、尿分析装置で試験紙を使用して定性検査を行います。

その後、尿を遠心分離機で遠心し、沈査成分を顕微鏡で確認しています。



これが尿分析装置

尿を容器に入れ装置にかける

沈査成分を顕微鏡でみる

検査項目・基準値表

検査項目	検査内容の説明	基準値
比重	尿にはさまざまな物質が溶けています、その割合が比重です。尿量と腎臓機能で比重は、変動します。	
pH	尿が酸性かアルカリ性かを調べます。普通の尿は弱酸性ですが、食べ物や運動でも変動します。	弱酸性
蛋白	腎臓の機能が低下すると、体にとって必要な蛋白が漏れて出てきます。ストレスや運動で、一時的に出る場合があります。	(-)
糖	尿中のブドウ糖を、調べる検査です。血液中の糖濃度がある値を超えますと、尿中に漏れて出てきます。	(-)
ウロビリノーゲン	ウロビリノーゲンはビリルビンの変化したもので、健康な人の尿中にも少量は含まれます。ビリルビンの生成亢進、便秘などでも尿中に出てきます。	(±)
ケトン体	肝臓で、脂肪が代謝されるとときに生成されます。通常では尿中に排泄されませんが、栄養状態の悪い時、高熱、管理不良の糖尿病などの時に認められます。	(-)
潜血	尿中に赤血球があるかどうかを、調べます。腎臓・尿管・膀胱からの出血の有無を調べる検査です。	(-)
ビリルビン	尿中にビリルビンが出ていたら、肝臓・胆管障害の疑いがあります。	(-)
尿沈渣	通常、尿定性検査で異常の場合に行います。	0~4
赤血球	尿を遠心分離器にかけ、沈降した赤血球、白血球、上皮細胞などの固形成分を顕微鏡で観察し、1視野にある数や種類を調べる検査です。	0~4
白血球		少量
細菌		(-)



尿は健康状態や生活環境によって日々変化します。毎日の尿の色やにおいなどで、セルフチェックを心がけると病気の発見につながることもあります。病院や健康診断などで行う尿検査は、個々の尿成分の変化を知り、健康状態を判断する大切な手がかりとなります。検査結果で不明な点がありましたら主治医の先生にご相談下さい。

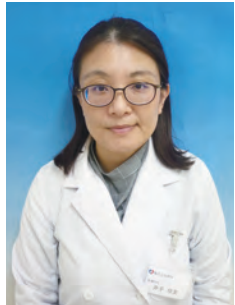


尿は健康のバロメーター!





NEWS1 医局人事のお知らせ



乳腺外科 (2/1 付)
井手 佳美

お気軽に、
受診・ご相談ください。
宜しくお願い致します。



NEWS4 1/7 医療安全強化月間取り組み発表

昨年の6月より7か月間に渡り取り組んできた、医療安全強化月間の取り組みについて発表と表彰を行いました。取り組みを活かし、今後も院内の安全強化に努めて参ります。

- 【スローガン大賞】 E5 病棟 看護師 寺本麻里
「ひとりより 安心できる ふたりの目」
- 【安全取り組み 1位】 W3B 病棟
「看護補助者の報告推進の取り組み ～心理的安全性の高め方～」
- 【安全取り組み 2位】 栄養科
「安全・安心な食事の提供を目指した献立改善への取り組み」
- 【安全取り組み 3位】 薬剤部 調剤室
「計数調剤ミス削減への取り組み」
- 【医療安全管理室賞】
物流管理課・W3B 看護補助者・メディカルクラーク 小関美帆



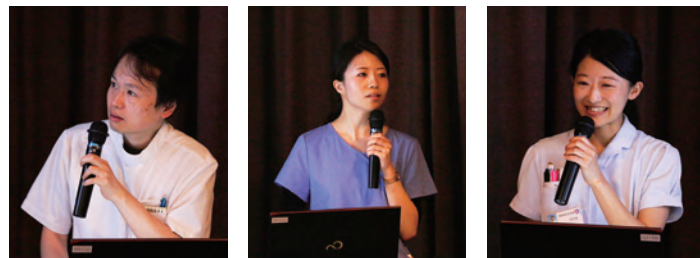
NEWS2 1/4 新年初顔合わせ

2020年の新年顔合わせを行いました。屋上に医局・各部署長が集まり新年の挨拶し、気持ちを新たに引き締めました。



NEWS5 1/21 第158回糖尿病教室

今回は医師・管理栄養士・薬剤師の講演に加え、自由参加で休憩時間を利用したストレッチを行いました。ご参加頂いた方からは、「少しの時間でも身体を動かすことが出来て気持ち良かった」と好評でした。なお、3/17(火)に予定しておりました糖尿病教室は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止とさせていただきます。



NEWS6 1/22.28 第16回 知って得する 栄養セミナー

今回は「健康寿命を延ばそう」をテーマにしたフレイル予防の第三弾、「お口の健康(オーラルフレイル)」についてのお話をさせていただきました。なお、知って得する栄養セミナー開催後には、「知って得する栄養レター」を順次作成し、4階中央エレベーター脇、1階西口玄関脇にご用意しております。フレイルは、より早く気づき、対応することで健康寿命延伸につながります。ご興味のある方は是非、お持ち帰りください。



NEWS10 2/3 保育室 節分大会

「鬼は外! 福は内!」今年も節分大会を行いました。鬼が登場すると例、年通り大泣きで保育者の後ろへ隠れる子が殆どでしたが、最後は全員で写真を撮り、鬼さんを見送る事が出来ました!



NEWS7 1/29 参加無料 当日参加OK! 第43回 公開市民講座

講師に心臓血管外科の福田先生を迎え、『気になる足のむくみ・はれ①～下肢静脈瘤編～』について、講義を行いました。日頃から関心のある内容であり、50人近くの方々にご参加いただきました。実際に弾性ストッキングの履き方を先生が披露し、治療方法等分かりやすい講義だったとの感想があげられました。大変多くの質問がありましたが、先生の一つ一つ丁寧な回答により、みなさん興味深く最後まで楽しく聞くことができたようです。



NEWS11 2/19 初午祭

今年も当院屋上にて、菊名神社宮司様をお迎えし、初午祭を執り行いました。菊名記念病院では、患者様の日でも早いご回復を願い、職員も健康で過ごせるようにと代表職員が祈願しました。





院内インフォメーション

菊名記念病院では感染拡大防止のため、下記の取り組みを行っております。ご理解とご協力をお願い申し上げます。

♡マスク不足のお知らせ & ご持参へのご協力願い

新型肺炎コロナウイルスの影響で、現在マスクの納入が難しくなっています。これにより今まで行っていた来院者の皆様へのマスク配布が行えなくなりました。まだインフルエンザの流行期中で、感染拡大の防止対策として、引き続きマスク着用をお願いしています。

ご面会に来られる際は、**マスクをご持参**いただきますよう、**ご協力をお願い致します。**

マスクのご持参にご協力下さい

ご面会は短時間、必要最小人数でお願い致します。



2020年3月中旬現在

♡窓口負担金変更のお知らせ

2020年4月1日より、診療報酬改定に伴い、窓口負担金が変更になります。

どうぞご了承くださいませよう、お願い申し上げます。

編集後記

ひな祭り・お花見・春の高校野球など華やかなイメージ漂う3月。今年はコロナの影響で、残念ながら様々なものを自粛せざるを得ない状況になってしまいましたね。そんな中で、広報誌『ひかり』はいかなる時も皆様に楽しんで頂けるよう、毎号奮闘しつつ作成しております。これが知りたいという興味・疑問がございましたら、挟み込みのアンケートにてぜひご意見下さいませ!それでは、皆様どうぞお身体ご自愛ください。 広報 宇田川

当院の基本理念

私たちの病院の使命—Mission—
質の高い急性期医療を通して地域社会に貢献します。



日本医療機能評価機構
認定病院 (3rdGVer.1.1)



JQA-QMA14243
ISO9001:2015
認証取得病院



ピンクリボン運動
を応援します。



地域医療支援病院
菊名記念病院

〒222-0011 横浜市港北区菊名 4-4-27
TEL : 045-402-7111(代) FAX : 045-402-7331
URL : <https://kmh.or.jp/> E-mail : kikuna@kmh.or.jp