

ふれあい通信

216号

発行日
2021.7.1

医療法人社団 矢野神経内科医院

睡眠衛生指導

不眠を訴えて睡眠導入剤を希望される高齢者が多いです。医師は本人の求めに気軽に応じて処方してはいけません。高齢者では眠っているのに主観的に眠っていないという睡眠誤認があります。時間のとれない外来診療ではありますが、睡眠環境や状況および日々の生活状態を拝聴することが大切であり、睡眠衛生指導と共に必要に応じて薬の処方をしていくことが求められます。

若年成人と高齢者では睡眠に差異があり、高齢者は総睡眠時間が短いのに床についている時間が長いのが特徴です。ねつきが悪く、中途覚醒があり、睡眠全体として浅い眠りとなり、すぐに目覚めてしまいます。そのため熟眠感がなく、満足感が少ないということになります。睡眠衛生指導を受けることによって、不眠を訴えている現状を再検討してみることが大切です。間違いがあるかどうか今一度見直して、正しい睡眠法を体得していただきたいと思えます。

睡眠時間にこだわらず、眠くなったら床に入る。床に入って20分以上眠くない時は床から出て、安らかな行動をとる。決まった時間に起床する習慣とし、眼がさめたら太陽の光を浴びることで、覚醒が

より明確となります。昼間の午睡は30分以内とし、長くねむると深い睡眠になってしまいます。また夕食後眠くなくてもねないでいつもの時間まで我慢すること、眠りが浅い時は遅寝・早起きをお勧めします。いつもの入眠時間の2～3時間前は最も覚醒水準が高くなり、入眠に適さない(入眠禁止ゾーン)ので注意を要します。日中の適度の運動が、また眠る1時間前のゆったりした入浴が良眠となります。眠るためのアルコール摂取は夜間の目覚めの原因となり、かつ徐々に深酒となっていくます。加齢に伴い熟睡は困難であり、眠られなくとも、翌日の生活のQOLに影響がなければ良しとして下さい。今薬を服用しているあなたは不眠症ではないかも知れません。6ヶ月以上の服薬はお勧めできません。自ら睡眠の質を整える、セルフコントロールが重要です。



人間愛

矢野神経内科医院
理事長 矢野 博明

《地域リハビリ生活支援部》誕生

この度、【通所リハビリ】【通所介護】【訪問リハビリ】【外来リハビリ】部門を統合し、新たに《地域リハビリ生活支援部》として介護保険サービスを軸とした部署として、今まで以上の事業所毎のサービス向上はもちろん、患者様、利用者様の在宅生活を全力で応援させていただきます。

こけし

「今」しかできない学び

今の時期、天気がいいと公園に出かけることが多かった休日も、今は新型コロナウイルスの影響もあり、自宅で過ごすことが多くなりました。そのおかげで、子どもたちとゆっくり過ごせる時間も増えました。外出することが減ったことでテレビやゲームの時間が増え、活動量が減り夜更かしが多くなった、子どもにいつもの元気がない…様な気がします。

外で思いっきり遊ばせてあげたいと思うが、コロナも怖い…。だから外出も控えたい。頭ではわかっていても納得出来ず泣くこともある。そんな中でも、手洗い・消毒、今できることをして、「また〇〇しようね。」って嬉しそうに話す子を見ていると、頑張ろうって思う今日この頃です。

診療室から

新型コロナウイルス ワクチン



副院長 矢野 博一

現在65歳以上の新型コロナウイルスに対するワクチン接種が開始となっています。当院は医師2人体制なので1日当たり40-50人接種を行っています。射水市の多くの開業医は1日に10-30人前後ですから連日多くの方が当院をワクチン接種のために受診されています。またワクチンの「キャンセル待ち」も受け付けていますので気軽にお問い合わせください。

日本で現在承認された主なワクチンにはファイザー、モデルナ、アストラゼネカ製がありますが前者2つと後者では製造方法が全く異なります。また発症予防効果にも違いがあり、前者は95%前後、後者は70%前後です。さらに重要なことは変異ウイル

スへの有効性が後者では大きく低下（あるいは無効）していることです。これはあくまで私見ですがどうせワクチンを打つならば「mRNAワクチン」と言われるファイザー製あるいはモデルナ製のワクチンをお勧めします。

ワクチン接種によるアナフィラキシー反応を心配する方がいますが、一般的なワクチンでは10万人に1人と言われており今回のワクチンでは20万人に1人なので頻度として多く感じるかもしれません。しかしながら一般的な内服薬（抗生剤など）では5000人に1人に見られますので、頻度としては決して多いものではありません。接種後の発熱や、接種部位の痛みを認める場合がありますが市販の解熱鎮痛剤で十分対処できますし、ほとんどの症状は48時間以内には完全に消えてしまいます。

富山県内での感染はほぼ全て変異ウイルスに置き換わってしまい、感染力や重症化のリスクが高まっています。ワクチン接種は感染予防に非常に有効と思われれます。射水市の方は誰でも、他の市町村の方も通院中の方は当院で接種が可能です。

外来

待合室の密集回避に御協力を！

長引く自粛生活において、これまでの生活習慣も大きく変化したことと思います。しかしながら、窮屈な生活を強いられるだけでなく、良い変化があったことも事実です。我が家では毎朝家族で体温チェックをしています。家族の笑顔が見られて、幸せな気持ちで一日が始まります。少しずつ今の生活に慣れ、また穏やかな気持ちで毎日を過ごしたいですね。

新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」の実践例が公表されました。今後は、「新しい生活様式」に則ってウイルス感染対策を行っていく必要があります。当院でも新しい生活様式に則って、皆様が安心して受診していただけるよう努めて参ります。ご理解ご協力をお願いいたします。

～当院の3密回避～

- ① イスを半分に減らし距離を置いています
- ② 各イスが向かい合わないよう配置しています
- ③ 扉を開放して密閉を避けています
- ④ 窓を開けて換気しています
- ⑤ 受付カウンターに遮壁を設けています
- ⑥ 手指用の消毒を用意しています
- ⑦ 共有部分を消毒しています
- ⑧ 雑誌・本は撤収しました
- ⑨ 空いている時間帯の受診を勧めています

●●●●●●●●●● 特定健診・がん検診

射水市・高岡市の特定健診・ガン検診が始まっておりますが、今年はコロナワクチン接種実施のため、当院での健診は8月から開始致します。混雑による「密」を避けるため、時間に余裕を持って受診してください。午後から健診を受けられる方は、昼食を食わずに来院してください（血液検査は10時間絶食が望ましい）。免疫力を保持するためにも健診の受診をお勧めします。よろしくお願いたします。

当院も新・生活様式対応を実践しています！

矢野神経内科デイケア

お口の機能低下 早期に確認

当事業所では、利用者様のお口の機能低下を早期に確認し、栄養状態をチェックするために簡単な聞き取り調査・身長計測・体重測定等を6月より行っています。お口の中の健康状態は、身体の栄養状態の維持・向上に直結する為、継続的に記録させて頂こうと考えています。

健康づくり 3つの取り組み『健康トライアングル』

具体的には、噛む力が弱まると食事が減り、身体に必要な栄養素が不足することで、低栄養のリスクが高まります。低栄養の状態では、どんなに運動しても体力がついてこないばかりか、体調を崩す原因にもなります。

義歯の有無や適合、食事量や体重増減等を確認させて頂き、運動・お口の健康状態・栄養状態を整えながら、より効果的な自立支援・重度化予防につなげていきましょう。



口腔機能や栄養を維持することにより、運動を続けていきましょう！

デイサービス癒さぁ

巨大フェルトケーキ作りに挑戦

コロナ禍でも誕生日を少しでもにぎやかに・・・という目的の下、みんなで巨大フェルトケーキ作りに挑戦しました。

イチゴは赤のフェルトに綿を詰め、周囲をビーズでひたすらチクチクと縫い付け、クリームは白のフェルトを切ってねじり上げるように一つにまとめます。

たいへん地味な作業の繰り返しですが、皆さん慣れた手つきで隣の方との話を楽しみながら行ってくださいました。

土台にそれらを盛りつけていけば完成！

出来上がったものは、すこ〜し大きくしすぎたようでしたが・・・達成感を感じられる素晴らしいものに仕上がりました。



手伝ってくださった皆さんありがとうございました。



まるで本物みたいですね



土台にもぐるりとフェルトを丁寧につけていきます

医療法人社団 矢野神経内科医院

●矢野神経内科医院

〒934-0011 射水市本町1丁目13-1
office@yanoshinkeinaika.or.jp
FAX 0766-82-5110

●矢野神経内科医院 TEL 0766-82-5150

●矢野神経内科デイケア 定員 午前20名 午後20名
TEL 0766-82-5128 FAX 0766-53-5735

●矢野神経内科訪問リハビリテーション
TEL 0766-73-7703 FAX 0766-53-5735

●デイサービス癒さぁ
TEL 0766-73-8155 FAX 0766-53-5690

●矢野居宅介護支援事業所
TEL 0766-53-5693 FAX 0766-53-5690

矢野神経内科医院のホームページ

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



社会福祉法人 海友会

●総合ケアセンター「海王」

〒934-0023 射水市海王町25番地
kaiou-care@kaiyuukai.com

●海王デイサービス(定員40名)

●海王ショートステイ(26床)
TEL 0766-83-7111 FAX 0766-83-7122

●海王居宅介護支援事業所
TEL 0766-73-7737 FAX 0766-83-7166
kaioukyotaku@kaiyuukai.com

●軽費老人ホーム・ケアハウス「海王」

(定員54名) 〒934-0023 射水市海王町25番地
carehousekaiwo@pony.ocn.ne.jp
TEL 0766-83-7667 FAX 0766-83-7668

●診療案内

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
午前	院長	○	○	○	○	○	○
	副院長	○	○	○	他院出張	○	○
午後	院長	在宅関連業務優先	訪問診療	訪問診療	休診	訪問診療	在宅関連業務優先
	副院長	○	○	○	休診	○	○

- 理事長[矢野博明]主に脳疾患を担当致します。
- 副院長[矢野博一]主に一般内科を担当致します。
- 受付開始時間8:05～
- 診療時間8:40～12:00 / 14:30～18:00
- 休診日 日曜・祝祭日・木曜午後

●胃内視鏡(胃カメラ)のご案内

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
午前		○	○	○	×	○	○

予約状況によっては当日の胃カメラも可能です。

居宅介護支援事業所

矢野神経内科医院は昭和60年5月に開院しました。当時自分は小学3年生。歯科医院と小児科以外の病院は未知の世界…そんな自分が開院して間もない当院へ行くことになりました。ドキドキしながら院内に入ったことや待合室のこけしに驚いたこと、先生や看護師が優しく声をかけてくれたことを思い出します。これからも感謝の気持ちを忘れず、介護支援専門員として在宅介護のお手伝いをさせていただきたいと思えます。

矢野神経内科医院在宅介護家族の会

矢野神経内科医院在宅介護家族の会は、平成4年10月の発足から約28年の活動を続けてきました。当初は在宅介護教室を中心に、在宅で介護を行ってられる方や、これから始める方々への実践的な介護方法等の研修などを開催したり、当時は不可能と思われた要介護者も同伴での一泊旅行を行って楽しいひと時を提供したり、介護家族の方々の負担や不安を少しでも分かち合い助け合う機会を作れたらとの思いでした。月日が流れ、いつしか介護をなさっていた方々が要介護者となり、新たに介護家族となられる方々を迎えながら現在に至っています。

昨年からのコロナ過で活動休止中。ちょっと過去を振り返ってみました。

平成17年9月“ひみのはな”にて



介護相談のできる 喫茶矢野 現在休止中・・・