



成田赤十字病院

成田赤十字病院 広報誌

2025年
1月号

vol. 66

ふれあい

成田日赤に関わる方々との“ふれあい”を大切に。



医療最前線

より自然な睡眠が 得られるコツを伝授… 2

医療現場のプロフェッショナル
臨床心理士… 5

あなたのかかりつけ医… 6

より自然な睡眠が 得られるコツを伝授

私がナビゲーターを務めます

さいが たかひさ
齋賀 孝久 先生

千葉県出身 岡山大学卒業

丁寧な診療を心掛けています。



担当科/精神神経科



現在の睡眠に関する問題

現代社会と睡眠

夜勤や時差出勤のように深夜に働く人が増加したり、テレビやスマホなどによって就寝時間が遅れたり、私たちのライフスタイルは変わってきています。その変化に伴い睡眠時間が短くなり、ストレスの増加を招いています。



その結果、全身の倦怠感や集中力の低下、情緒の不安定などの精神的な症状や、それによって引き起こされる交通事故や、循環器・脳血管性障害による経済的損失を被るといったさまざまな面での不具合が生じるといわれています。

睡眠不足・睡眠障害によって身体の中で起こること

寝不足(4時間睡眠)をたった二日間続けただけで、食欲を抑えるホルモン(レプチン分泌)は減少し、逆に食欲を高めるホルモン(グレリン分泌)が増加するため、**食欲が増大**することが分かっています。

これにより肥満が引き起こされ、高血圧や糖尿病など脂質の異常が起こり、心血管疾患(心筋梗塞・脳血管疾患)につながり、生命を悪化させるというメカニズムが働きます。



引用：厚生労働省HP

睡眠不足の子どもたち

日本の小・中・高生は世界的にみても**最も夜更かし**であることが有名です。睡眠不足は、成長の遅れや食欲不振・注意や集中力の低下・眠気・易疲労感などをもたらします。子どもの場合、眠気をうまく意識することができずに、イ

ライラ・多動・衝動行為などとしてみられることも少なくありません。また睡眠不足が続くと、**将来の肥満の危険因子**になることも示されています。

そのため適切な睡眠習慣と健康に関する知識を、学校教育として行っていく、あるいは社会全体に啓発活動を行うことが大切です。



睡眠とは？単なる脳の休息だけではない！

睡眠科学の進展によって明らかになったこと

近年睡眠科学は非常に進展しており、色々なことが明らかになっています。

- 1、**身体の状態を一定に保ち健康を維持する仕組み**である寝ている間に成長ホルモンが分泌され、ケガなど損なわれた身体機能を回復させるという重要な働きがあります。
- 2、**睡眠中に脳から不純物が洗い流されている**「アミロイドβタンパク」や「タウタンパク」といった不要な成分が脳に蓄積すると、認知症になると言われていますが、ノンレム睡眠中にこれらの成分が排泄されていることが2012年に発見されました。つまり睡眠を十分にとらないと、排泄されずに溜まっていく一方となってしまいます。
- 3、**睡眠中に記憶が固定され、強化される**

睡眠不足だと勉強をしてもザルで水をすくうような状態で、なかなか覚えたことが定着しません。十分な睡眠を取ることによって、記憶が定着するだけでなく、スポーツや楽器の演奏などに関わる「手続き記憶」という技巧や運動機能に関わる記憶も強化され、上達するといわれています。



睡眠を引き起こすメカニズム

睡眠は大きく分けて2つの働きによって引き起こされます。

1、恒常性維持機能

起きている(覚醒中)と眠気を催す物質が溜まっていき眠くなる機能で、昼間であろうと時刻に関係なく、睡眠不足の程度で決まります。

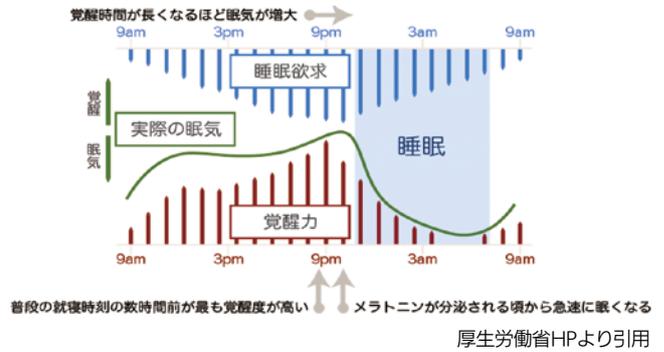
2、体内時計機能

脳の視床下部に体内時計の役割を持つ細胞があり、私たちの一日のリズムを決めています。前の日にたっぷり寝ても翌日に眠くなるのは、この時計のリズムが機能しているからです。ちなみにこの時計は約25時間周期で睡眠と覚醒のリズムを繰り返しているのです、毎日1時間ずつずれてしまうはずですが、起床時に日光に当たる事で体内時計がリセットされ、再スタートし24時間の生活に時間を合わせているのです。つまり、朝起きて日光を浴びることが次の良い睡眠を迎えることにつながります。



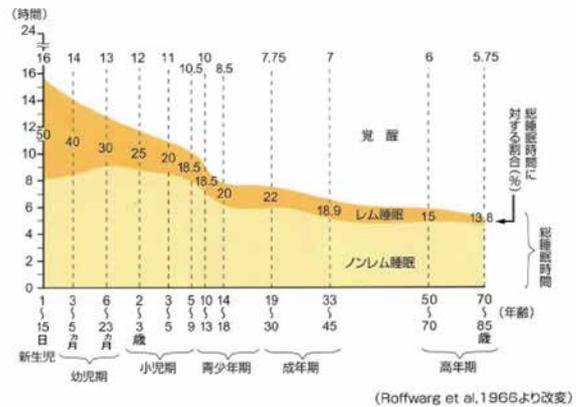
時計の機能によって、眠くなるホルモンや覚醒するホルモンが分泌される時間が決まっています。起きた時間から14~15時間後夜になるとメラトニン(睡眠促進物質)が分泌され、その後、明け方にかけてコルチゾール(覚醒促進物質)が分泌され、これが繰り返されます。つまり、起きる時間を一定にすることがとても重要です。

また、「寝る子は育つ」という言葉のとおり、寝ると成長ホルモンの分泌が促進されることがわかっています。



年齢による睡眠時間の変化

年を重ねるにつれ夜間の睡眠時間は減少していき、少しの刺激で目を覚ましやすくなります。よくお年寄りの方で「眠れない」と不安になられる方もいますが、これは生理的な変化で、70代前後の方では約6時間眠れば十分とされています。



「不眠症」と思って診察を受ける前に

睡眠と生活習慣は大きく結びついています。日本睡眠学会が推奨する「良質な睡眠を得るための習慣」として睡眠障害対処の12の指針をご紹介します。ぜひご自身の生活と照らし合わせてみてください。

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

必要な睡眠時間の長さは人により、季節や年齢でも変化する。8時間にこだわらない。



2、刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法を

就眠前4時間のカフェイン摂取、就寝前1時間の喫煙は避ける。

3、眠たくなってから床に就く、就床時間にこだわらすぎない

4、同じ時刻に毎日起床する

早寝早起きではなく、早起きが早寝に通じる。

5、光の利用でよい睡眠

目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオン。夜は明るすぎない照明を。



6、規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣

朝食は心と体の目覚めに重要、夜食はごく軽く。運動習慣は熟眠を促進する。

7、昼寝するならば、15時以前の20~30分

夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響。

8、眠りが浅い時はむしろ積極的に遅寝・早起きに

寝床で長く過ごしすぎると熟眠感が減る。

9、睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のぴくつき・むずむず感は要注意

背景に睡眠の病気、専門治療が必要。

10、十分眠っても日中の眠気が強い時は専門医に

長時間眠っても日中の眠気で仕事・学業に支障がある場合は専門医の相談、車の運転に注意。



11、睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと

睡眠薬代わりの寝酒は深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となる。

12、睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全

一定時刻に服用し就床、アルコールとの併用はしない。

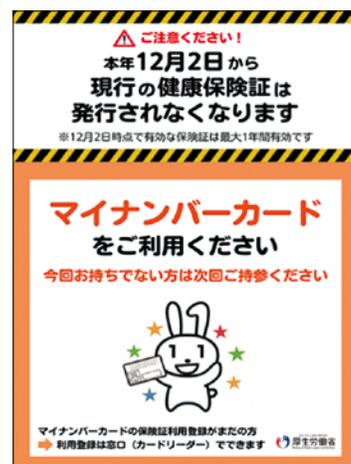




マイナンバーカードの保険証利用

令和6年12月より、マイナンバーカードの保険証利用に使用する顔認証付きカードリーダーを新たに5台、当院の自動再来機に併設しました。保険証からマイナンバーカードに変更していただくことで、受付時間の短縮となりますのでぜひご協力をお願いいたします。

令和6年12月2日以降は、新しい保険証が発行されなくなりますので病院に来院する際は、必ずマイナンバーカードをお持ちいただきますようお願いいたします。



待ち時間短縮システム導入!

外来待ち時間の短縮のため新しいシステムを導入いたします。お手持ちのクレジットカードを事前に登録することで、後払いのキャッシュレス決済となるため、診察が終了し処方箋や予約票等を窓口から受け取ったらお会計を待つことなく、お帰りになることができます。次回来院時は診察券とマイナンバーカード、または保険証の持参で済みます。ぜひご利用ください。

「待たずにラクだ」というシステム名どおり患者様の待ち時間が「楽」になるよう努力してまいります。



5年ぶりに開催!! 「ふれあい広場」

地域の皆さまとの交流を通じて、赤十字の活動や当院の役割を知ってもらいイベントです。医師や看護師などの仕事体験、救急法体験、妊婦体験、災害救援車の展示など、盛りだくさんご用意しています。ぜひご参加ください! ※一部予約制

日時：令和7年2月15日(土) 10:00～15:00

会場：成田赤十字病院

参加費：無料



一部の体験は事前申し込みが可能です。詳細は当院HPまたはQRコードからご覧ください。



救急法体験の様子



看護師体験の様子

臨床心理士

患者さんの自立を支える伴走者

どんなお仕事しているの？

悩みや不安を抱えている人に対して、心理学の専門知識やカウンセリング、検査などの技法を用いて心の問題を解決に導く専門職です。また、他職種や一般の方向けに講義やセミナーなどを通じての情報提供や、企業で従業員のメンタルヘルス対策をサポートする役割も担っています。

当院では、総合病院ならではの特徴として、医師や看護師と連携しながら、精神科に限らずさまざまな診療科の患者さんとカウンセリングや検査を通じて関わる機会が多いのが特徴です。例えば、医師からカウンセリングの依頼を受けて対応したり、小児科・新生児科での発達フォローを行ったり、長期入院が必要な患者さんの精神的サポートを行ったりといった役割を担っています。

臨床心理士になるには？

まず、四年制大学を卒業します。心理学以外の学部でも問題ありません。次に、日本臨床心理士資格認定協会が指定する「指定大学院」または「専門職大学院」で修士課程を修了する必要があります。修了後に実施される資格試験(筆記試験と面接試験)に合格すると、臨床心理士の資格が取得できます。

資格取得後は、5年ごとに更新が必要です。更新の際には、学会や研修への参加、論文発表などを通じて規定のポイントを取得する必要があります。

成田赤十字病院で働く臨床心理士へインタビュー

▶ 目指した理由は？

高校生の時に、心理学というものがあることを知って、面白そうだと思ったことがきっかけです。この学問では、私たちが社会や対人関係の中で当たり前と感じ、行動していることに対して、実験や研究からその仕組みを学ぶことができ、その魅力に大学入学後もどんどん惹かれていきました。

また臨床心理学の分野では心の病気や問題について、どのように理解し支援していくかということ学びました。ただし、調査や統計といった数字を扱う作業は少し苦手でした…笑。

▶ どんな時にやりがいを感じるか？

長くカウンセリングを続けてきた患者さんが、「もう大丈夫です、やっていけそうです」と自立して卒業していく姿を見ると、やりがいを感じます。

同時に、自分が患者さんを助けてあげると意識ではなく、あくまで自立に向けたサポート役であることを意識することが大切だと思っています。

▶ 臨床心理士を目指す方へメッセージ

これは私の大学の先生の言葉ですが、「心理職に無駄な経験は



臨床心理士のある一日の業務

8:30	始業
	心理検査、カウンセリング
12:00	昼食
	カンファレンス、病棟訪問、カウンセリング、記録・所見作成
17:00	終業



発達検査の様子



箱庭療法の様子

ない]ということです。日常で何か失敗してしまっても、いつか心理職である自分の糧になると思い、励みにしています。

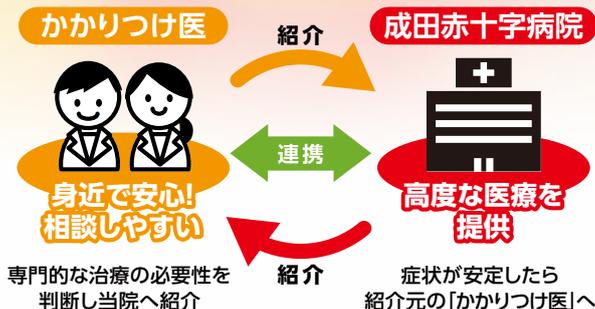
さらに、臨床心理士の職場は病院・学校・企業など多岐にわたるため、ライフスタイルに合わせて働けるのも魅力の一つです。

お持ちですか?

地域医療連携 あなたのかかりつけ医

当院では、適切かつ高度な医療サービスを患者さんに提供するために「かかりつけ医」(地域の開業医)と連携しています。身近で安心な、相談しやすい「かかりつけ医」をもちましょう。

※当院では、内科、外科、眼科、耳鼻咽喉科、皮膚科、泌尿器科、脳神経内科、歯科・口腔外科、整形外科の初診は、紹介状をお持ちの患者さんのみとなります。



志津 雄一郎 院長

志津クリニック

当院は1990年の開院以来、来院された患者様が3万人を超え、多くの方々の心の悩みを和らげるお手伝いをしてまいりました。心の不調を感じた際には、一人で抱え込まず、どうぞ私たちにご相談ください。その不調を一日でも早く解消するお手伝いをさせていただきたいと考えております。

今後も、成田赤十字病院をはじめとする地域の基幹病院とさらに連携を深め、地域の皆さまにより良い医療を提供できるよう、スタッフ一同努力してまいります。



診療メモ

〒285-0846 千葉県佐倉市上志津 1669-201
TEL 043-462-5622

診療科目 メンタルヘルス科(心療内科・精神科)

診療時間 9:00~12:00、15:00~18:00

※土曜は13:00~17:00

休診日 水曜、日曜、祝日

おうちde診察クリニック成田

「住み慣れたお家で 安心出来る医療を 全ての方へ」。2018年に成田市玉造に開院したおうちde診察クリニック成田は、訪問診療専門のクリニックです。ご自宅や施設で過ごされる方の所へ、医師や看護師が訪問して診察を行います。診察は内服の調整だけでなく、採血や心電図、レントゲン、エコーなどの各種検査や、^{みくすいせんし}腹水穿刺や胃ろう・バルーン交換、麻薬・点滴の管理、お看取りまで、どんな疾患を抱えた方でもご自宅で安心して過ごしていただけるよう、全力で患者様のサポートを行っています。

成田赤十字病院を中心とした地域の基幹病院と連携することで、病院と在宅の良い所を織り交ぜながら、自分らしい在宅生活が可能です。いつでもご相談下さいね!



清田 育男 院長



診療メモ

〒286-0011 千葉県成田市玉造3-5-1
TEL 0476-37-6930

診療科目 訪問診療

診療時間 月曜~金曜 9:00~18:00

休診日 土曜、日曜、祝日

* 契約者は24時間365日対応



成田赤十字病院基本理念

赤十字の基本理念に基づき、患者さんの権利と医療人としての倫理を守り、医療の質の向上と患者さん中心の「こころあたたかい医療」の実践に努めます。

成田赤十字病院 広報誌 ふれあい 2025年1月号

〒286-8523 千葉県成田市飯田町90番地1

TEL.0476-22-2311(代) <https://www.narita.jrc.or.jp/>



成田赤十字病院基本方針

1. 地域の皆様から信頼される病院を目指します。
2. 救急医療の充実、安全でより高度な医療の提供に努めます。
3. 地域の医療・福祉との連携強化に努めます。
4. 国内外の医療救援活動に積極的に参加します。
5. 健全な経営と働きがいのある病院を目指します。
6. 赤十字病院グループの一員として赤十字活動の普及に努めます。