

すまいる

～Vol.25 夏号🌸～



院長通信 ～睡眠について～

「夜はぐっすり寝て、日中はしっかり活動する」睡眠は、食事や排せつと同じくらい人間にとって大切なものです。睡眠には、体を休めるだけでなく、疲れたところや脳をリフレッシュする目的があり、眠れない人にうつ病や認知症・神経症などの精神疾患が多いこともわかっています。

とはいえ、誰にでもたまに眠れない日があります。その場合は、次の日により深く眠れるかどうか大切です。そして1週間のうち、よく眠れない日が3日以上ある場合は何らかの対策が必要です。

まずは規則正しい生活をおくることが大切です。しかし、夜勤や当直、早番など変則シフト勤務の方もいます。また、多忙な現代人は様々なストレスを抱えています。夜にスマホやパソコンなどを見ないことが望まれますが、なかなかそういきません。少量のアルコールは寝つきを良くしますが、眠りが浅くなったり、早く目覚めたりして、結果として睡眠全体の質が悪くなることがわかっています。アルコール依存になる危険もあり、あまりお勧めではありません。

加齢により睡眠ホルモン（メラトニン）分泌が低下するため、日中の活動や元気・やる気に影響する場合、薬を使うことをお勧めします。ただ、市販薬はあまり効果がなく日中もボーっとするので避けた方がよさそうです。寝つきが悪い（入眠障害）、途中で目覚める（中途覚醒）、朝早く目覚めて眠れない（早朝覚醒）など、不眠症のタイプ別にそれぞれにあった薬が複数ありますので、ご相談ください。

睡眠薬の適正な使用で、健康的な生活を維持しましょう。

※原則的に「1.毎日2.同じ薬を3.同じ量4.長期間続けること」は特定の薬を除いて勧められません。医師と相談の上、ご本人に合った薬を適宜調整しながら服用しましょう。

夏休みのお知らせ

8/10(土)～8/18(日)

は休診です。

8/19(月)

から平常通りの診察です。

内科・小児科・胃腸内科・肛門外科



(医)喜多岡医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～12:30	●	●	/	●	●	●	/
16:00～18:30	●	●	/	●	●	/	/

※受付は診療開始30分前からです

大阪市天王寺区大道3-1-23EMALビル201 TEL06-6771-8025

スタッフ通信

いつの間にか春が終わり、
いよいよ暑～い夏の到来ですね。
皆さんはどんなご予定がありますか？
夏祭りや花火大会、旅行など
イベントが盛りだくさんの夏。
私は、去年買ったものの着る機会がなかった
お気に入りの浴衣を着て、お祭りにでも
行こうかなと考えています🎋
旅行はもっと涼しくなってから・・・
暑さ対策と水分補給はしっかり！
楽しい夏にしたいです★

事務 中林



胃腸のお話 ～便秘の新しい薬について～

現代人は便秘が多いと言われています。

便秘とは、「週3回以上・スッキリとした排便感で、柔らかいバナナ状の便」が出ない状態と考えていいでしょう。

原因として、食事内容や運動量、加齢による腸蠕動(ちょうぜんどう)の低下、排便の習慣などの複合要素が挙げられます。生活習慣の改善によって解消しない場合、これまでの治療としては、腸を強制的に動かす刺激性下剤が多用されてきました。薬局ではコーラック・七福・ビューラック・アロエエキス・タケダ漢方便秘薬など、病院用はヨーデル・プルセノド・センノシド・アローゼンなどが挙げられます。

しかしこれらの薬剤は、腹痛をもって強く下痢を促すだけでなく、常用性・耐性・依存性があり、大腸粘膜を真っ黒にする副作用もあるため長期的にはお勧めできません。

近年、さまざまな薬理作用を持ち、副作用の少ない処方薬が開発されています。

当院では、まず初めにモビコールという薬をお勧めしています。

この薬には先ほど挙げた副作用がなく、便が柔らかく大きくスッキリと出る特徴があり、体にもとても優しい薬です。詳しくは院長にご相談ください。

※注意：長年にわたり刺激性下剤を服用し続けた方は、それ以外の薬は効かないこともあります。



あなたの健康のために ～風疹抗体検査とワクチンについて～

風疹は三日はしかともいわれ、発熱・リンパ節腫脹・全身の発疹を特徴とするウイルス疾患です。はしか(麻疹)ほど重症でないため、今まで軽く考えられてきましたが、妊娠中の女性が感染すると高率で子どもに異常が生じることから、最近注目されるようになりました。

大阪市では、妊娠を希望する女性やその配偶者・妊娠中の女性の配偶者に風疹抗体価測定(血液検査)を無料で実施しています。また、今春から厚生労働省は、風疹の免疫を持っていない可能性の高い、昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性に、期間限定の抗体検査+ワクチン接種を無料で開始しました。

現在60歳以上の方は免疫を持っていることが多く、30歳未満の多くの方はワクチンの定期接種が整備された後の年代なので抗体を持っていると考えられます。それに対して40代から50代の方はワクチンを受けておらず、風疹にもかかっていない可能性が高いので、ご自身が妊婦さんに感染させることのないよう、早めに抗体検査を受けることをお勧めします。当院で抗体検査・ワクチン接種可能ですのでご相談ください。

※注意：この年代に当てはらなくても、何らかの理由で風疹ワクチンを受けられなかった方もご相談ください。この場合は自費でのワクチン接種が可能です。

