

すまいる

～VOL.44 ふゆごう～



院長通信 ～良い睡眠が健康の鍵～

睡眠は、心と体の回復のための大切な時間です。

良い睡眠がとれないと、免疫力の低下や集中力の低下、生活習慣病のリスク増加など、さまざまな不調につながります。

理想的な睡眠時間は一般的には6~8時間ですが、それにも増して睡眠の質が大切です。寝る前のスマホやテレビの光は、脳を覚醒させてしまうため、1時間前には控えるのがおすすめです。

また、毎日同じ時間に寝て起きることで、体内時計が整い、より深い眠りにつながります。眠れない夜が続く場合は、無理に寝ようとせず、軽い読書やストレッチなどで心を落ち着ける工夫も有効です。

新しい不眠症治療薬として「オレキシン受容体拮抗薬」が登場しました。この薬は、オレキシン(覚醒を維持する神経伝達物質)の働きを抑えることで自然な眠りに導きます。

従来の睡眠薬と異なり、筋弛緩作用や依存性がなく副作用も少ない点が特徴です。特に「寝つきが悪い」「途中で目が覚める」といった症状に有効で、睡眠の質を改善する効果があります。

当院では、「ベルソムラ」「デエビゴ」「クービビック」が処方可能です。

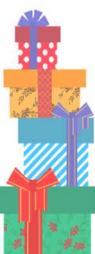
スタッフ紹介

2025年もあっという間に終わりに近づいています。

今年は大阪万博もあり大阪にとっては盛り上がった年になったなと思います。私も2回行きました! 色んな国の方達や沢山の人達と会うことができ、刺激的な1年となりました。

来年も皆さんにとって素敵な年になるよう心から祈っています。

事務 福本



年末年始休診日のお知らせ

12/28(日)～1/4(日)は休診です

1/5(月)から通常通りの診察です



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
9:00～12:00	●	●	/	●	●	●	/
16:00～18:00	●	●	/	●	●	/	/

※受付は診療開始30分前からです

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

胃腸のお話



「肛門の病気は恥ずかしがらず、早めの対処を」



肛門の病気は「痔」と一括りにされがちですが、実際にはさまざまな種類があります。代表的なものは、①痔核（いぼ痔）、②裂肛（切れ痔）、③痔瘻（あな痔）の3つで、成人の約3人に1人が何らかの肛門疾患を経験すると言われています。

- ① 痢核は肛門周囲の血管がうっ血して腫れるもので、排便時の出血や違和感が主な症状です。
- ② 裂肛は硬い便などで肛門粘膜・皮膚が裂けることで、痛みと出血を伴います。
- ③ 痢瘻は肛門周囲に膿がたまり、トンネル状に穴ができる病気で、発熱や腫れ、出血や排膿を伴うこともあります。

これらの病気は、便秘や下痢、長時間の座位、過度ないきみなどが原因となることが多く、生活習慣の見直しが予防につながります。また、肛門疾患には皮膚炎や直腸脱、肛門がんなども含まれ、放置すると重症化することもあるため注意が必要です。

「恥ずかしいから」と受診をためらう方も多いですが、肛門は排泄という重要な機能を担う器官です。違和感や何か症状がある場合は、早めに当院で相談しましょう。

漢方シリーズ:第12回



「高齢者の体調不良に柴胡桂枝湯（さいこけいしとう）」

年齢を重ねると、風邪が長引いたり、微熱や倦怠感、胃の不快感などが続いたりすることがあります。

「精密検査をするほどではないけれど、なんとなく調子が悪い」

そんなときに用いられる漢方薬が、柴胡桂枝湯です。

この薬は、体の外側（寒気や頭痛）と内側（胃腸の不調や微熱）の両方に働きかける処方で、風邪の後半や、こじれたり、長引いた体調不良に適しています。

柴胡・黄芩・半夏・人参・桂皮・芍藥など9種の生薬が含まれ、炎症を鎮めながら、胃腸を整え、気の巡りを良くする作用があります。

体力が低下している方にとって、強い薬は体に負担になることもあります。

柴胡桂枝湯は、穏やかに作用し、体全体のバランスを整えるため、虚弱傾向の方や高齢者にも適した漢方薬です。

