

ひらたNEWS

2005年9月15日

第 011 号

ひらた医院は障害者スポーツを応援しています

良い睡眠をとりましょう

忙しい生活によるストレスで夜中に目が覚めやすくなった時は、中途覚醒後眠れないことが慢性化しないよう早めの対処が必要です！

育児、子供の学校や進学のこと、親の健康や介護のことなど、主婦の忙しい日常生活が、夜間の覚醒を生じ、その後の寝つきの悪化を生じさせることはしばしば見られます。入眠時の寝つきと同様、中途覚醒後眠れない経験を繰り返すと、「また目が覚めてしまった」「また眠れなくなる」といった不安や恐怖感が高まり、睡眠の質を恒常的に悪化させてしまいます。したがってこうなる前に早めの対処が大切です。

中途覚醒には上述のような日常生活上のストレスによる不眠のほかに、慢性疼痛、夜間頻尿などの身体疾患、下肢の周期的な不随意運動、うつ病、不眠型の睡眠時無呼吸症候群、悪夢、PTSD、睡眠時パニック発作などの精神疾患、就寝前のアルコール摂取や騒音によるものなどいくつか鑑別すべき不眠があります。また、睡眠を維持する力は年齢とともに落ちてきますし、女性の場合はホルモンのバランスの乱れが睡眠に影響を与えることも多いので、場合によっては若いときのようにぐっすり眠れないことを受容することも必要です。中途覚醒型不眠については睡眠導入薬や中時間差や作用型睡眠薬がよく反応しますが、就寝前日中のストレスを和らげるために音楽や読書、軽いストレッチ体操やぬるめの入浴といった自分なりのリラックス法を併用することも大切でしょう。睡眠について悩みのある方、一人で悩んでないで当院の医師・看護師に相談してください。 ひらた医院 看護部

参考：日経メディカル

10月30日(日)

大分国際車いすマラソン大会

県庁前を 11:00 スタート!!

とにかく沢山のボランティアの方が参加する大会です。このように多くのボランティアの方が参加する大会は世界的にも珍しく、大分マラソンはボランティアに支えられているとも言える大会です。昨年アテネパラリンピックで金・銀・銅メダルを獲得し今年4月までひらた医院で看護助手として働いていました安岡チョーク選手も出場します。今年も昨年同様応援宜しくお願い致します。現在は北京パラリンピックに向けて調整中の彼ですが、去年は両タイヤがパンクしてもリタイヤを考えず最後まで走りぬいた彼の姿に感動をしました。今年のマラソンも感動のドラを繰り広げてくれることでしょう。

みんな応援してね!!

日	月	火	水	木	金	土
~ 9月 ~			...9月はガン征圧月間です...			
9/11 休診	12	13	14	15 CT	16	17
18 休診	19 休診	20	21	22 AM	23 休診	24
25 休診	26	27	28	29 AM	30	10/1
ヘリカルCT 次回は、10/26(水)及び12/9(金)の9時~12時半 頭・胸・腹部の検査をします(ご予約はお早めに・スタッフまで) 10月14日(金)は夜間当番です(23時まで診療)。						

院長紹介

Q. 院長の好きな食べ物を教えてください

A. 私は大体何でも食べますが、特に野菜は大好きです。季節の野菜を蒸しただけの温野菜にドレッシングや辛子マヨネーズをつけたり薄味にして素材の味を楽しんで食べています。また、ケーキも大好きで、大学時代に食べたザッハトルテが忘れられず自分でも作ってしまうほどです。納得できるまで何個も何個も試作しました。試食もたくさんしましたよ! ひらた医院 編集部
 スタッフとの食事会の後はいつも院長は美味しいコーヒー店に連れて行ってくれます。診療の合間にも飲んでます(^^) コーヒーも大好きですよ。

電話予約

(前日の18時までに、木曜午後・日曜祝日は受け付けていませんので注意してください)

インターネット予約

(前日の24時まで)を受け付けています。ご利用ください(^ ^)

医療法人 健愛会

ひらた医院

胃腸科・肛門科・内科・外科

〒870-1143 大分市田尻 478

☎097-548-7616

✉info@hirataiin.com

🌐http://www.hirataiin.com/

診療時間: 9時~18時

休診: 日曜・祝日・木曜午後

急患: この限りではありません

院長 平田 孝浩

医学博士

外科専門医

消化器外科認定医

平成14年7月1日 ひらた医院開院