

守っと HOT TIME IN TAMASHIMA HOSPITAL 第42号 タイム in 玉島病院

令和6年4月20日発行 編集・発行／公益財団法人弘仁会 玉島病院
ホームページ <http://www.tamashimahosp.or.jp>

特集 よりよく眠って元気に過ごそう。
睡眠の質向上を目指すには? ……2~4

も
く
じ

～睡眠の質を上げるレシピ～
豆乳味噌汁 ……4
玉島病院トピックス ……5
●公益財団法人 弘仁会 玉島病院創立70周年記念式典開催
●職員研修
●聴力検査室(防音室)とオーディオメータが新しくなりました。
玉病探検隊 ……6
「介護福祉士会」の巻

病院理念 “玉島病院は病者の為にある”

【基本方針】

1. 患者さまの権利を尊重し、満足と安心出来る医療・介護を提供します。
2. 後方支援病院として、各関係機関と連携し、チームケアを行ない、在宅へ復帰する様努力します。
3. 職員一人一人が成長し、喜びを感じ明日がある職場をつくります。

【患者さまの権利に関する宣言】

私たち玉島病院職員は、患者さまが真に人間として尊重され、安心して医療・看護が受けられるように、患者さまの権利に関する宣言を掲げます。

1. 患者さまは、十分な説明を受けた後で治療を受ける権利、あるいは治療を受けることを拒否する権利を持っています
2. 患者さまは、いかなる状態にあっても人格的、人間的に扱われ、尊厳を持ってその生を全うする権利を持っています
3. 患者さまは、平等で最善の治療を受ける権利を持っています
4. 患者さまは個人の情報や、プライバシーについて、保護される権利を持っています
5. 患者さまは自ら受けている治療について、情報の提供を受ける権利を持っています



よりよく眠って元気に過ごそう。睡眠

現代人は睡眠に関する悩みを多く抱えていると言われていました。睡眠について気になることがある方、今一つぐっすり眠った気がしないと感じている方もおられるのではないのでしょうか。

日本人の睡眠時間は世界でも短く、特に子供や就労中の成人の睡眠時間が短い傾向があります。また、約半世紀前と比べて現代人の睡眠時間が、1時間程度減っているというデータもあります。

そもそも、なぜ眠らないといけないのでしょうか？

様々な機関で研究がなされていますが、主には①「脳や身体の疲労を回復させるため」と言われています。その他にも②「日中の出来事を整理し、記憶を定着させる役割」もあります。また、③「成長ホルモンを分泌させ、心身のメンテナンスを行う」ことにもつながります。睡眠時間が不足すると心や体を整えるための時間が減ってしまうこととなり、その結果心身に不調を来すことになりかねません。

睡眠不足が続くとどのようなことが起こるのでしょうか？

<身体的な面では>

- 疲労感や倦怠感を感じる
- 免疫力の低下
- 糖尿病や脳卒中、
高血圧などの生活習慣病の悪化



<精神的な面では>

- 認知力や判断力の低下
- 抑うつ状態、意欲の低下
- 感情が不安定になる

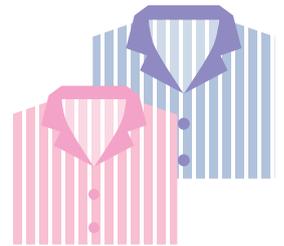


適切に睡眠がとれるということは非常に重要と言えます。

良い睡眠をとるためのポイント

体温は睡眠と深い関係があります。

人は寝る時、自律神経の働きで末梢血管が拡張して血流を巡らすことで放熱し、深部体温(脳や臓器などの体の内部の体温)を下げていきます。手足から放熱することで、深部体温も下がり、睡眠に向かう変化が起こります。入浴にて体温を一時的に上げておくと、寝る前に体温が下がるので深い睡眠に入りやすくなります。また、質のよい睡眠を得るためには寝具やパジャマ、寝る前の行動などを工夫して体温を上手にコントロールすることが大切です。



睡眠時間は人それぞれ、日中困らなければOK

睡眠時間は人それぞれで、年齢によっても変わります。そのため、今の自分にとって日中調子よく過ごすための睡眠時間がどの程度かを知ることが大切です。極端に睡眠を削ったり、逆に必要以上に長くしようと欲張ることは睡眠のトラブルのもとになります。

寝る前の刺激物を避ける

カフェインには、眠りを妨げる作用があります。また利尿作用もあり、トイレが近くなるので、中途覚醒の原因にもなります。

寝る約4時間前はカフェインを摂らないようにしましょう。



睡眠の質向上を目指すには？

寝る前には自分にあったリラックス法を

様々なリラックス方法が提唱されていますが、人や状況によってかえって緊張を促す場合もあり、自分にあった方法を見つけるのが良いようです。(例えば 軽い読書・音楽・ぬるめの入浴・アロマ・ヨガ など)



眠くなってから床に就く、就寝時間にこだわり過ぎない

眠ろうとする意気込みが頭を冴えさせ、寝つきを悪くすることがあります。その日の眠気に応じ、「眠くなってから床につこう」と気持ちを楽にしましょう。なかなか寝つけないときには、床から一度出て、リラックスして眠くなってから床に入り直すといいでしょう。睡眠時間には個人差があるので、短くても日中の眠気で支障をきたさなければ大丈夫です。睡眠時間だけにとらわれないようにしましょう。

同じ時刻に毎日起床

早寝早起きの生活習慣は、早起きから始めるといいでしょう。休日でもいつもと同じ時刻に起床するようにします。眠りの時刻は体内時計によって決まっています。その体内時計のリズムを正しく動かす決め手は、朝に太陽の光をしっかりと浴びることです。目から入った光を脳が感じることで体内時計が1日を刻み始め、夜(約14~16時間後)になると眠くなるよう、準備を整えます。毎日同じ時刻に起きることが大切です。



運動と睡眠の関係

良質な睡眠を得るには、運動の強化や行う時間帯に気を配る必要があります。

ポイント1:就寝3時間前に運動をする

運動で脳の温度を一時的に上げて、就寝時の脳の温度の低下量を大きくすると眠りにつきやすくなります。寝つきをよくするために運動をするなら、就寝3時間前、軽めの運動が重要です。寝る直前に運動をすると身体が興奮してしまい、かえって眠れなくなる為です。



ポイント2:有酸素運動を習慣的に行う

ジョギングやウォーキングなどの「有酸素運動」を習慣的に行う事は睡眠の質向上に繋がります。

ポイント3:無理な運動は控える

普段運動をしていない人が急に運動したり、自分の体力以上の運動をすると心身にストレスがかかり、筋肉痛や関節の痛みや「自律神経」の興奮などが夜まで続き、うまく眠れないことがあります。無理をせず、自分ができる範囲での運動を心がけることが重要です。



睡眠の質を上げる



一人前 168kcal 食塩1.9g

豆乳味噌汁

栄養士よりコメント

- 睡眠のリズムを作るホルモン(セロトニン)の材料になる栄養素がトリプトファンで、朝摂るのが効果的です。
- トリプトファンは体の中で作ることができないアミノ酸で、大豆製品や肉類、青魚などに多く含まれています。
- 今回はトリプトファンを多く含む豚肉・豆乳を使って朝食に手軽に作れるお味噌汁にしました。朝食をしっかり摂ることで、脳と体が目覚めて睡眠のリズムが整います。

- 材料(4人分)
- 豚こま切れ肉……………100g
 - さつまいも……………1本(200g)
 - しめじ……………1/2株(60g)
 - 青ネギ……………1本
 - だし汁……………400cc
 - 無調整豆乳……………200cc
 - 味噌……………大さじ3

作り方

- 1 さつまいもはしっかり洗って皮つきのまま乱切り、しめじは石づきを取ってほぐす。青ネギは小口切りにする。
- 2 だし汁を沸かしさつまいもを入れる。さつまいもに火が通ったら豚肉を入れて3~4分煮る。
- 3 しめじを入れて1~2分煮て、味噌を溶き入れ、豆乳を入れて沸騰直前で火を止める。
- 4 器に盛り付けて青ネギをのせて完成。

レシピの感想

ゴロゴロのサツマイモ、しめじ、豚肉などしっかり食べ応えのある味噌汁です。豆乳が入ることでまるやかで優しい味わいとなり、老若男女に好まれること間違いなし!!

グループホームてまりで行っている、認知症で夜間不眠の方への対応

日中はなるべくリビングで過ごしてもらい、活動に参加していただき、昼寝の時間を少し減らすようにしています。不安からくる不眠の場合は、落ち着けるように声掛けをしたり、お茶を口にして気分を紛らわしたりします。それでも眠れず日中の生活に支障が出るようなら、医師に相談し睡眠薬を処方してもらうこともあります。



院長より 良い睡眠のアドバイス

睡眠について自身が心掛けていることはどんなに遅くても必ずお風呂に入り、湯船につかることです。入浴することで一日の疲れを取るとともに、気分的にリセット出来ます。寝る時は手足、肩、首が冷えない様にそれらが布団から出ない様にして寝ています。冬場は靴下やコタツ、電気毛布などは足や身体から熱を発散しにくくなるため、体温コントロールがうまく出来なくなる可能性がありますのでご注意を。



●公益財団法人弘仁会 玉島病院 創立70周年記念式典開催

令和5年12月18日、当法人は創立70周年を迎えました。
それを記念し、同年10月15日倉敷アイビースクエアにて創立70周年記念式典を開催しました。
これもひとえに皆様方のご支援ご厚情の賜物と深く感謝致しております。
職員一同決意も新たにさらなる努力をして参りますので、今後ともご支援を賜りますようお願い致します。



●職員研修

法人全職員を対象とした研修を令和5年12月に行いました。
講師は、当院内科 非常勤医師 守屋おさむクリニック院長 守屋修先生
【最期まで住み慣れた玉島で暮らしたい「穏やかな日常を過ごしたい!」】と題し、研修を行っていただきました。研修後の職員からは「今回の研修を踏まえ、自身の業務に活かしていきたい」といった声が聞かれ、有意義な時間となりました。



●聴力検査室(防音室)とオーディオメータが新しくなりました。

オーディオメータとは、聴力検査をするための装置です。防音室でヘッドホンを耳に当て、さまざまな音量や周波数の音が聞こえるかどうかをボタンで知らせることで、聴力を測定します。ボタンを押すとランプが点灯し押ししていることが、目で確認出来るようになりました。大きな窓を備えていますので、測定者様の様子を見ながら安心して検査していただけます。測定結果は、印字されて出てきます。



この度は、委員会の一つである介護福祉士会を探検してきました。

(探検隊) どんなメンバーで構成されていますか？

(介護福祉士) 療養病棟、介護医療院、通所リハビリ、有料老人ホームの代表介護福祉士や看護部長代理で構成されています。

(探検隊) 看護部長代理も入っているんですね。委員会ではどのようなことをしていますか？

(介護福祉士) 4月に各部署の1年の目標を立てて、それに向かって取り組み、進捗状況の報告や部署の現状報告をして情報の共有をしています。年度末には、目標に対しての達成率を評価しています。看護部長代理に直接話を聞いてもらえるので、問題点に対して意見や解決策などアドバイスがあり助かっています。

(探検隊) 具体的にどんな目標を立てていますか？

(介護福祉士) 今年度は、「離職予防(モチベーションが保てる職場づくり)」「業務の改善を行い、より良い環境を整える」「ベトナム人

技能実習生の業務が自立できるように指導し支援していく」などです。

(探検隊) 色々な目標がありますね。今まで、委員会で取り組んで良かったことなどあれば聞かせて下さい。

(介護福祉士) そうですね。色々とおしめを準備して試してみて、評判のいいおしめに療養病棟、介護医療院統一して交換出来た事です。そのおしめを使うことによって尿漏れも少なく、長時間使用してもお肌の状態も良かったので、取り組んで良かったと思っています。

(探検隊) それは良かったですね。介護職はお忙しいなか、業務改善に取り組んだり、目標を立てたり患者さんを第一に考えられていて素晴らしいです。これからも患者さんのためによりしくお願いします。



公益財団法人 弘仁会
玉島病院

ごふふ よいよい
Tel.086-522-4141 Fax.086-522-3473
〒713-8103 倉敷市玉島乙島4030
URL <http://www.tamashimahosp.or.jp>

●JR新倉敷駅より住友重機行きバスで日ノ出町下車バス停より徒歩約8分
●JR新倉敷駅よりタクシーで約10分
●山陽自動車道 玉島ICより車で約15分