



ぬましん健康友の会 たより

復刊第10号 2013年11月発行 電話 03-3387-3424 (江古田沼袋診療所)

快適な睡眠のための7箇条

厚生労働省・健康づくりのための睡眠指針
検討会報告書(平成15年3月)から(一部略)



(1) 快適な睡眠でいきいき健康生活

快適な睡眠をもたらす生活習慣
～定期的な運動習慣は熟睡をもたらす
～朝食は心と体のめざめに重要、夜食はごく軽く

(2) 睡眠は人それぞれ、日中元気がつらつが快適な睡眠のバロメーター

自分にあった睡眠時間があり、8時間にこだわらない

寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る

(3) 快適な睡眠は、自ら創り出す

夕食後のカフェイン摂取は寝付きを悪くする
「寝酒」は、睡眠の質を悪くする
不快な音や光を防ぐ環境づくり、自分にあった寝具の工夫

(4) 眠る前に自分なりのリラックス法、眠ろうとする意気込みが頭をさえさせる

軽い読書、音楽、香り、ストレッチなどでリラックス
自然に眠たくなってから寝床に就く、眠ろうと意気込むとかえって逆効果
ぬるめの入浴で寝付き良く

(5) 目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオン

(6) 午後の眠気をやりすぎず

(7) 睡眠障害は、専門家に相談

寝付けない、熟睡感がない、充分眠っても日中の眠気が強い時は要注意
睡眠中の激しいいびき、足のむずむず感、歯ぎしりも要注意

快眠7か条 ってなに？

友の会がけんこう教室

高齢の3人に

1人が不眠

江古田沼袋診療所
とぬましん健康友の
会は10月2日、「ぐ
つすり 秋の快眠」
と題して健康幸座を
開きました。
「高齢者の3人に
1人が睡眠に関する
悩みを持つ時代で

す」とお話しした小林
八百子診療所看護師
長。睡眠時間は長け
れば良いと早く寝て
「眠れない、早く起
きてしまう。だから
から不眠だ」ではな
い、と注意を促しな
がら、厚生労働省が
提唱する「快適な睡
眠のための7箇条」
を参考に快眠術を説

自分の睡眠

時間を知る

①同じ時間に起き
て朝日を浴びる、②
10〜20分眠れな
かったら一度寝床を
離れて、自分なりに
リラックス、③眠る
目的以外では寝床に
入らない、④日中眠
気がなければ問題な
し、自分なりの睡眠
時間を知る、⑤昼寝

明しました。

は20〜30分、午
後3時以降は禁、⑥
睡眠剤を飲んでい
る方が夜間、トイレに
行く時は薬の影響で
転びやすいのでご注
意を、など具体的
なアドバイスに16人
の参加者は聞き入
りました。
「睡眠薬はどれぐ
らい続けたらいい」
「昼寝は必ず必要」
等質問が続きまし
た。

ピロリ菌をやっつけよう

健康幸座⑩ 金曜午前外来の医師 関川三四郎



保険診療が認められた

今年2月より上部消化管内視鏡で慢性胃炎が認められた患者は、ピロリ菌の除菌が保険診療で認められるようになりました。

困ったことにピロリ菌に感染しても多くの方は無症状です。そして、胃粘膜に住み着いたピロリ菌は胃潰瘍・十二指腸潰瘍や胃癌の原因になるだけでなく、胃MALTリンパ腫、特発性血小板減少性紫斑病などの原因になることが分っています。

ピロリ菌の除菌方法は？

われていきます。そして40歳くらいまでに慢性胃炎が進行していくといわれています。慢性胃炎になると1年間に胃癌を発症するリスクは0・4%といわれています。ですから上部消化管内視鏡検査を実施して胃炎の進行した患者には毎年検査を勧める場合があります。

ピロリ菌の除菌方法は？

ピロリ除菌の方法ですが、抗生剤など3種類の薬を1週間朝食後と夕食後内服します。大事なことは喫煙しているると除菌率が低下するので、除菌前に禁煙することと内服を忘れずきちんとすることです。またLG21というヨーグルトを除菌の3週間前から

たべると除菌率がよくなるといわれています。そのほかピロリ除菌によい食べ物としてココア、わかめ、ブロッコリー、蜂蜜、梅干などいわれていますが、確固たる証拠は存在していません。

ピロリ菌の除菌により一安心できるのですが、除菌後、胃癌をはじめ先で述べた様々な疾患のリスクがまったくなくなるわけではありません。胃炎の強い方や早期胃癌の内視鏡的切除後の方はやはり毎年胃カメラをうけていただいたほうがよいでしょう。

除菌は万事ではない

また、除菌後健康になった胃のおかげで胃酸が多くなり、逆流性食道炎の症状

が出たり、急性の胃びらんや十二指腸炎などを生じることがありますが重症化する事は少ないようです。また、糖尿病や高血圧の方は食事がおいしくなり体重増加から生活習慣病

の悪化も危惧されております。ピロリ除菌は必要なことですが、ピロリ除菌で万事がうまくいくというわけではないので、主治医の先生に一度ご相談ください。

江古田沼袋診療所 診療案内

2013年11月

(受付時間)	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~ 11:30	(内科) 木村	(内科) (循環器内科) 青山 (往診) 伊藤洪	(内科) (禁煙外来) 石川	(内科) (消化器内科) 澤田 (往診) 木村	(内科) 関川 (往診) 木村	(内科) 倉本
午後 13:30~ 16:30	(内科) 高野	(内科) 雨宮	休診	(内科) 木村	(内科) 辻	休診

電話 03-3387-3424 中野・練馬区健診実施機関

中野区沼袋 4-27-15 フォーシーズンビル1階 (沼袋バス通り沿い)