

発 行:余市協会病院

発行日:平成 30 年 12 月 1 日

発行人:吉田 秀明

編集人:広報委員会

お問い合わせ:0135-23-3126

VOL.174 12月号

はつらつ Plus



ハロウィン装飾

今年も 1 階待合ロビーにハロウィンの飾り付けをしました。

北星学園余市高等学校の生徒さんより、正面玄関前に本物のカボチャの飾り付けもして頂き、ステキなハロウィン装飾となりました。本当にありがとうございました！

クリスマスコンサートのお知らせ

日 時: 12 月 13 日 (木) 18:00 開始

場 所: 余市協会病院 1F 待合ロビー

出 演: リタ幼稚園 園児の皆さん・マジック・シローさん・札幌ピエロフリークさん



余市協会病院公式 WEB サイト

☆当院公式 WEB サイト

<https://ssl.hokushakyo.jp/yoichi-hospital/>

病院紹介・入院案内・外来案内・医療費について・部門紹介・お知らせなどを配信しております。

☆Facebook(フェイスブック)のチェックもよろしくお願いいたします！

年末年始の診療

12 月 30 日 (日)	お休み
12 月 31 日 (月)	お休み
1 月 1 日 (火)	お休み
1 月 2 日 (水)	お休み
1 月 3 日 (木)	お休み
1 月 4 日 (金)	午前診療
1 月 5 日 (土)	午前診療

研修医リレーコラム 106

「先生、夜眠れないんです・・・」

こんにちは。11月に研修をさせていただきました北海道大学病院研修医の小松本です。今回は不眠についてです。

不眠について

不眠症とは、実際の睡眠時間の長さに関わらず、患者さん自身が睡眠に不足感を感じ、身体的、精神的、社会的に支障があると判断した状態のことです。



不眠の原因・・・5P

- Physical(身体的): 痛み、痒み、頻尿、発熱、呼吸困難などの不快感や苦痛を感じる疾患、など
- Physiologic(生理的): 光、温度、騒音、時差ボケ、不規則な勤務時間、など
- Psychological(心理的): ストレス、緊張、不安、悩みごと、など
- Pharmacological(薬剤性): 薬、カフェイン、ニコチン、など
- Psychiatric(精神的): アルコール依存症、うつ病、など

対応は？

「眠れないので、病院に行って眠剤をもらおう！」
ちょっと待って！
その前に・・・



- ①同じ時刻に毎日起床
- ②朝は太陽の光を浴びる
- ③規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣
- ④昼寝をするなら15時までの20～30分
- ⑤睡眠薬代替りの寝酒は不眠のもと
- ⑥寝る直前にテレビや携帯を見すぎない
- ⑦刺激物をさけ、寝る前には自分なりのリラックス法を
- ⑧眠たくなってから床に就く、就寝時間にこだわりすぎない
- ⑨眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに
- ⑩睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分

それでも改善しない時や、睡眠中の大きなイビキ・足のぴくつき・ムズムズ感などがある時などは、病気が不眠を引き起こしている可能性があります！

どうしても眠れない時は、我慢せずにお医者さんに相談しましょう！

北海道大学病院研修医 小松本 真起



救急件数 (10月)

外来受診208件 うち入院36件
救急車来院83件 うち入院25件