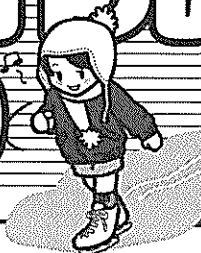


竹内病院 だより



2月号

医療法人
社団仁和会

竹内病院

宮崎市霧島2丁目260
TEL(0985)26-0123 FAX(0985)26-8791

Dr.に聞く!【第111回】

睡眠時間はどれくらい??

内科医師 矢野 美由紀

1日何時間眠るのが最適ですかという質問を受けますが、理想的な睡眠時間は人それぞれで、かなりの個人差があります。

極端な例をあげれば、アインシュタイン・水木しげるに代表される長時間睡眠者や、エジソンやナポレオンに代表される短時間睡眠者がいます。長時間睡眠者は9時間以上の睡眠、短時間睡眠者は6時間未満の睡眠の人たちのことです。

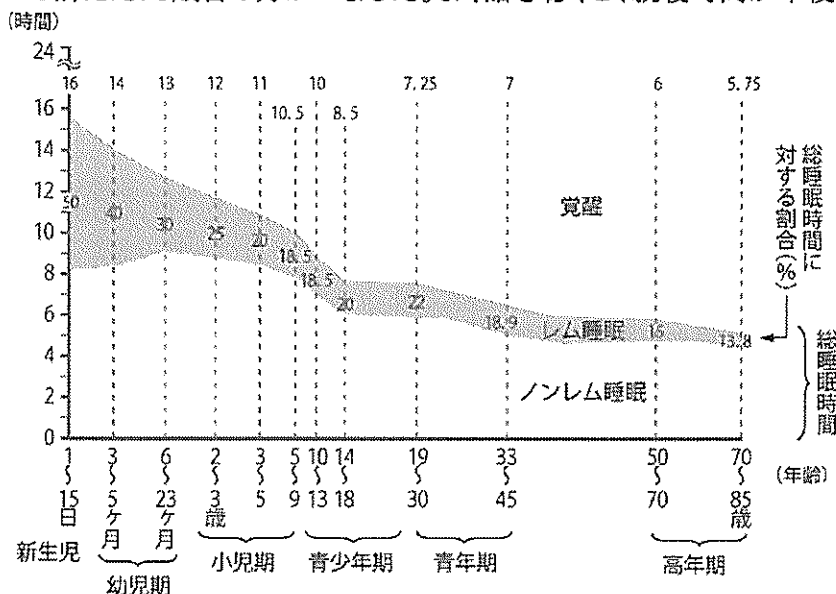
同じ時間眠っていても、その人の体質や睡眠の型によって熟睡感が違います。「毎日7時間は眠っているのに昼間も眠い」という人はひょっとすると長時間睡眠者かもしれません。

目安としては、朝の目覚めが良く、昼間眠くならないなら、あなたの睡眠は足りていると考えてよいと思います。また、意外に意識されていませんが、一般的に太陽の出ている時間が長いほど睡眠時間は短く、太陽が出ている時間が短いほど睡眠時間は長くなります。つまり、季節によって睡眠時間は変動するのです。

さらに、睡眠時間が年齢によって変化することは実感されているのではないのでしょうか。実は高齢者になると睡眠時間は短くなります。図に示されているように、14~18歳が8.5時間眠れていたのに対し、50~70歳は6時間、70~85歳は5.75時間と著明に減少します。

先日、途中で目が覚めてその後眠れないと訴えた70歳台の方がいました。よく話を聴くと、就寝時間が午後9時で、午前2~3時に目覚めて眠れないとのこと。70歳台であれば、睡眠時間は6時間前後ですので、そんなに早く布団に入ってしまったのは目が覚めるのは必然です。朝5時頃に起きたいのであれば、がんばって午後11時まで布団に入らないことをお勧めしました。

結局のところ、睡眠時間にこだわらず、日中元気に過ごせるだけの睡眠の質が得られると良いですね。



(Roffwarg, et al. 1966より改変)

「防災のススメ」

庶務主任 太田 次郎

最近少し暖かくなったとはいえ、今年は記録的な寒さを更新する冬です。宮崎にはあまり馴染みのない雪ですが、条件や地域等では雪が積もり、被害に遭うことも考えられます。そこで今回は雪について述べさせていただきます。

日本では、国土の半分以上が豪雪地帯に指定されており、約2,000万人もの人々が豪雪地帯で生活を営んでいます。雪害には、地域住民だけでなく、冬山登山やスキー、観光などで豪雪地帯を訪れる多くの人々が被害に遭っています。

雪害の代表的ものとしては、雪崩、除雪中の転落事故などの豪雪地帯特有の災害のほか、路面凍結などによる交通事故や歩行中の転倒事故など、豪雪地帯以外でも発生する災害もあります。雪害に遭わないためにも、雪に対する正しい知識を深めておくことが大切です。ここでは、4つのケースに分けて、雪害を説明していきます。

1. 雪崩による事故

雪崩災害は1～3月を中心に発生しており、死者・行方不明者を伴う被害も起きています。さらに、集落を対象とした雪崩の危険箇所(人家5戸以上など)は全国で2万箇所以上もあり、集落や山間の道路のほか、雪崩災害はスキー場や観光地といった様々な場所で起こっています。

2. 除雪中の事故

雪による事故の死者の多くは除雪中の事故によるものです。(平成28年度の大雪による人的被害の約7割が雪下ろし等の除雪中の事故。ただし交通事故を除く。)除雪中の事故は、自宅など建物の屋根雪下ろしや雪かき等の作業中に発生しており、中でも高齢者の比率が高いことが特徴です。除雪中の事故はこんなケース、こんな原因で起きています!雪下ろしの事故の場合、屋根からの転落事故が多く、高齢者や一人での作業中に多く発生しています。何かあった時に対応できるよう作業は複数人で行うようにしましょう。

1) 屋根からの転落

雪下ろし中に屋根の上で足がスリップして転落したり、屋根の上の雪が滑り落ちてきてバランスを崩して転落する事故

2) 屋根からの落雪

軒下で除雪中に落雪で埋まる、落雪が直撃する事故

3) 水路等への転落

融雪槽に投雪中、槽内に転落する事故(発見までの時間がかかり、死亡に至る例も)

4) 除雪機の事故

エンジンを止めずに、雪詰まりを取り除こうとして巻き込まれる事故(約7割が40～50代など高齢者以外で発生)

5) 除雪作業中に心筋梗塞などを発症

寒い屋外での重労働によって作業中に心肺停止などで倒れる事故



3. 車による事故

1) 降雪が1cm以上の時は非常に滑りやすい圧雪に注意!

非常に滑りやすい圧雪(踏み固められた雪)は、ドライバーから見て白く見え、表面のみ凍ってつるつるの光沢ができ、滑りやすい状態です。圧雪は降雪が1cm以上あり、雪が降った後早い時期(おおよそ24時間以内)に形成されます。

2) アイスバーンに注意!

アイスバーンは、氷ようになった路面のことで、ドライバーから見て透明又は黒く見え、非常に滑りやすい状

態です。

3) 実は滑る!凍っているように見えなくてもブラックアイスバーンに注意!

ドライバーから見て、ただの濡れたアスファルトに見えるのですが、実は氷で覆われていて非常に滑る状態です。この路面状況は、これとって判断する方法がないので、低気温時は「路面が黒く見えたら要注意!」と覚えましょう。特に、冷え込む夜間や朝方や日陰などは要注意です。

4. 歩行中の事故

冬期間は豪雪地帯に限らず、雪が少ない地域でも、積雪・凍結を原因とする転倒災害が多く発生しています。転倒災害件数は、降雪量にほぼ比例しており、例年1～3月に集中して発生しています。事故が多く発生している滑りやすい場所を確認しておきましょう。

1) 横断歩道の白線の上

白線部は、乾いているように見えても薄い氷膜ができて、滑りやすくなっている場合があります。

2) 車の出入りのある歩道(駐車場の出入口、ガソリンスタンドなど)

出入りする車のタイヤで路面上の氷が磨かれ、非常に滑りやすくなっている場合があります。

3) バスやタクシーの乗り場

多くの人で踏み固められて滑りやすくなっている場合があります。乗り場の路面状態を確認しながら歩きましょう。また、歩道と車道との段差にも注意しましょう。

4) 坂道

坂道は、上るときよりも下るときの方が滑って転びやすく危険です。下るときは特に注意しましょう。

以上ご紹介した事はほんの僅かですが、仕事や観光等でこれから雪のある場所に行かれる方や、車等で移動中に雪が降ってきた場合など、少しの情報でも知っておくと即座に対応できる事も充分に考えられます。

さて、これからも不定期ではありますが、いざという時に役立つような事をご紹介したいと思います。今後とも宜しくお願いいたします。(首相官邸HPより参考引用)

「事務室だより」

事務 黒木 真希

冬の名残がなかなか去らず、もうすぐ3月を迎えようとしています。

2月の下旬に、私の母校である短期大学から1名実習生を受け入れました。若さや、やる気に溢れ、自分もこのような時期があったのかと思うと初々しい気持ちになりました。さて、私事で恐縮ですが、嬉しいことに新しい命を授かり5月より産休に入らせていただくことになりました。残り約2ヶ月間、自分の仕事を最後までやり遂げたいと思います。

栄養士 小林 和子

美味しい料理

2月に入って寒さはこれからと気合を入れ直し、日々「くう～っ。がまん・がまん」と容赦なく向かってくる冷たい風に前かがみになりながら、少々無理・ダメ・と、南国宮崎育ちの私は駐車場にいく間にも「ギブミー肉まん」と常にあつたか～い美味しいものしか浮かびません。見た事のない大雪北国の方達は何を思うのかな。

皆さま、この寒さの中如何お過ごしでしょうか?歳をとると、せつかく蓄えた皮下脂肪も役に立たないことに情けなさを感じるのですが、生きていく中での楽しみは食事が一番だと思います。体をつくる「3大栄養素」のタンパク質・糖質・脂質を上手に摂取し、ご家族と楽しく過ごせる体を作りませんか?中でも、体をつくる重要な栄養素がタンパク質です。筋肉を作るのに重要な役割を果たしています。そのため、

低タンパクだと筋肉が減少しそれに伴って基礎代謝も低下します。摂取したエネルギーが使いきれず余ってしまい、脂肪として蓄えられてしまうのです。

たんぱく質: 筋肉や血液を作る栄養素で肉、魚介や大豆、卵などに多く含まれています。毎日摂りたいですね。

糖質: 摂取後、ブドウ糖に分解され体や脳を動かすエネルギーとなる栄養素で穀類、イモ、果物などに多く含まれています。消費されなかった分は脂肪に変化して体脂肪として蓄えられます。過剰摂取は怖いですね。

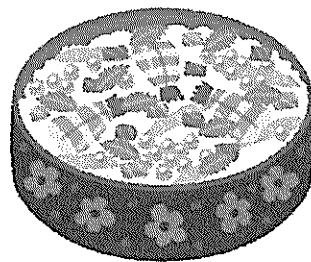
脂質: 動植物に含まれる油脂で、体内でエネルギーを生み出し体温を保つ他、細胞膜形成の成分としても不可欠です。しかし、これも過剰に摂取し過ぎると肥満になりやすく、生活習慣病の原因にもなります。よく耳にする「3大栄養素」バランスよく摂って寒さなんかへっちゃらちゃらになりたいですね。

さて、今日の美味しい料理は当院でもよくお出しする家庭的な「散らし寿司」混ぜ混ぜしてるので、混ぜ寿司ですか？

合わせ酢を作ります。市販の合わせ酢でもOKですが、当院で企業秘密・自慢の味ですので良かったら作ってみて下さい。

- 酢…17g ●上白糖…15g ●塩…1g ●筍…20g ●干し椎茸…2g ●ごぼう…5g
- 鶏肉…20g ●高野豆腐…少々 ●かまぼこ…5g ●人参…5g
- 絹さや…少々 ●桜でんぶに錦糸卵

ご家庭で入れる材料はそれぞれです。甘辛く味をつけて美味しく仕上げましょう。炊きあがったご飯に、合わせ酢をさっと混ぜ少し落ち着いてから具を混ぜて下さい。煮物やから揚げ和え物と一緒にバランス良くどうぞ。



お知らせ

平成29年度の防災訓練を3月24日(土)に実施致します。皆様には大変ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解、ご協力の程を何卒宜しく御願致します。

関連施設

介護老人保健施設

むつみ苑

【施設定員/入所:80名 通所:20名】

施設長 面高 美津子

宮崎市池内町伊勢領1344番地

TEL (0985) 39-9200 FAX (0985) 39-9506

グループホーム 平和ヶ丘

TEL (0985) 30-2855

グループホーム 池内の家

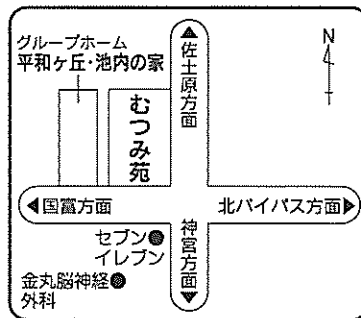
TEL (0985) 39-6623

大宮在宅介護支援センター

TEL (0985) 36-3170

宮崎市大宮地区地域包括支援センター

TEL (0985) 61-1789



呼吸器外科・呼吸器内科・消化器外科・外科
内科・肛門外科・循環器内科・放射線科
リハビリテーション科

保険医療機関

医療法人社団 仁和会



竹内病院

理事長 竹内 茂

〒880-0032 宮崎市霧島2丁目260番地

TEL (0985) 26-0123 FAX (0985) 26-8791 URL : <http://www.zinwakai-takeuchi.com/>

診療時間

- 平日/午前8時30分～正午
午後1時30分～午後6時
- 土曜日/午前8時30分～正午
- ※急患は随時受付いたします※
- 休診日/日曜・祝祭日
- 健康診断、随時受け付けております。

