



あかり木通信

2023年6月号

あかり木診療所

「眠れない」症状について

診療所を受診される方から、「ちかごろ眠れないのでよく眠れるくすりをください」と頼まれることがあります。最近のご高齢の方にも多いです。そこで今回は「眠れない」症状について考えてみます。そもそも「眠れない」症状のなかには、よくお話をきいてみると、一旦眠りについたものの途中で目が覚めてしまう「中途覚醒」と、はじめからまったく寝つけない「入眠障害」の二種類があります。

「中途覚醒」の場合、目が覚める理由となる病気をもっているのに気付いてないことがあります。その病気とは、頻繁にトイレに行きたくなる過活動膀胱や前立腺肥大症、胃酸が逆流する逆流性食道炎、呼吸が止まる睡眠時無呼吸低呼吸症候群などです。そのような方は、病気の治療を行ったり、寝る前の食事や水分を控えるなどの生活習慣をかえたりすることによって目が覚めなくなります。また、

必要以上に睡眠時間をとろうとして、途中で目が覚めてしまう場合もあります。一般的に必要な睡眠時間は年齢とともに短くなり、個人差も大きいです。自分で睡眠時間が足りないと感じても、日中にそれほど眠くならなければ睡眠時間はきちんと確保できているということです。

次に「入眠障害」の場合です。まだ眠くないのに無理に寝ようとして、直前までDVDやタブレットなどを見たりしている方がいます。自律神経のうち副交感神経が優位な状態にならないと入眠しやすくなりません。ぬるめの入浴やゆとりとした音楽、読書やアロマなど、寝る前には落ち着いた時間を過ごすことが大切です。また、前の晩に眠れなかったからといって朝遅くまで寝ていると、体内時計が乱れて結局また次の日も眠れなくなります。

す。朝はしっかりと起きて日光をあび、体内時計のスイッチを入れることが重要です。手足が冷える、あたまがのぼせるなどの症状で入眠できない方には、症状をおさえる漢方薬を使用することもあります。

いわゆる睡眠導入薬は、旅行中や試験前などいつもと環境がちがうときに一時的に使用することはひとつの方法ですが、あかり木診療所では、漫然と長期に使用することはお勧めしていません。

マイナンバーカード

現在の保険証を廃止して、マイナンバーカードを保険証としても使用するという国の方針により、あかり木診療所でもマイナンバーカードの読み取り機を設置しました。機器は国から支給されましたが、毎月発生する通信費は診療所の負担が増えました。マイナンバーカードは、うまく活用できると、勤務先がかわって保険証がまだ届いてないときや他の病院で処方されたくすりのなまえがわからないときなどに情報がわかるので便利だと思えますが、実際には今のところは不具合の方が多く、保険証の情報がはいつてなかったり、顔認識がうまくいかなかったりなどトラブルが絶えません。システムが安定するまでは、マイナンバーカードを利用される方も保険証もお持ちいただければと思います。

紹介先病院について

あかり木診療所では、診察した方の病状やご希望などにより必要に応じて他の病院の受診をお勧めします。これまでのべ600名以上の方に他の病院を紹介しましたが、その中で紹介数の多い上位3病院を挙げます。

《第1位》横浜南共済病院（183名）

《第2位》神奈川県立循環器呼吸器病センター（148名）

《第3位》横浜市立大学附属病院（51名）

上記3病院はいずれも金沢区内にあり、距離的に近くて通いやすいことに加えて、設備も充実しているうえに緊急対応も受け入れていただけるため、たいへん助けられています。また、いずれも院長がかつて常勤または非常勤で勤務していたことのある病院なので、気軽をお願いしているところもあります。

そのほか、甲状腺の病気に関しては院長同志が同期の横浜関内わだクリニックを紹介しています。