

# こころ だより

山口県立こころの医療センター-広報誌

特集

睡眠障害について

病院の理念

県民の心の健康を支える  
質の高い医療の提供

感染症と抗菌薬・抗生物質(抗生剤)のお話  
夏祭り中止のお知らせ  
老人看護専門看護師資格を取得しました!  
診療のご案内

編集：広報委員会  
発行：山口県立こころの医療センター  
山口県宇部市東岐波4004-2  
TEL:0836-58-2370(代表)



地方独立行政法人  
山口県立病院機構



## 睡眠障害について

なかはら だいすけ  
精神科医 中原 大輔

皆さんは毎日十分な睡眠を取れているでしょうか。日々の良眠は心身の健康の維持に深く関わっています。眠れないということは肉体的疲労が回復できないだけでなく、精神的にも大きなストレスとなります。今回は睡眠障害について皆さんと勉強していきましょう。

## 1. 睡眠

睡眠とは簡単に説明すれば、①一時的な脳の活動低下であり、②内・外的刺激で容易に覚醒する現象です。人間の睡眠は一生同じリズムで続くわけではなく、乳幼児期は多相性睡眠型(猫などのように1日に何度も睡眠をとる形式)ですが、成長と共に1日1回の睡眠、すなわち単相性睡眠型になっていきます。また、加齢と共に脳の老化、身体機能の衰え、社会的環境などから再度、多相性睡眠型に戻っていく傾向があるそうです。年齢によって睡眠の形はそれぞれ違うんですね。

## 2. 睡眠障害

睡眠障害はほとんどの場合、睡眠時間が減少することを言います。我が国の一般成人の約30%が何らかの不眠を訴え、約4.8%が睡眠薬を使用していると言われています。睡眠障害はそのタイプによって①入眠障害、②熟眠障害(眠りが浅い、中途覚醒がある)、③早朝覚醒、④睡眠時間短縮に分けられます。睡眠障害の原因としては日々のストレスからの反応性によるもの他に、うつ病や不安障害など精神障害に伴うもの、薬物や精神作用物質の影響によるもの、睡眠時無呼吸症候群(SAS)などのように身体疾患に伴うものなどが挙げられます。

## 3. 治療～健康作りの為の睡眠指針「睡眠12箇条」～

さて、睡眠障害の治療について話しましょう。原因となる病気が疑われた場合はその病気の治療、生活習慣に問題がある場合は生活の改善を行うことから始めます。診断されたらすぐに薬物治療が開始されるわけではありません。我が国では厚労省が、『健康作りの為の睡眠指針「睡眠12箇条」』を2014年に策定しています。睡眠でお困りの方はまずこちらを参考に生活習慣を見直しつつ睡眠改善を図るのはいかがでしょうか。

## 健康づくりのための睡眠指針 2014 ～睡眠12箇条～

1. 良い睡眠で、からだも心も健康に
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防に繋がります
4. 睡眠による休養感はこちらの健康に重要です
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を
6. 良い睡眠の為には、環境づくりも重要です
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに毎日十分な睡眠を
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない
11. いつもと違う睡眠には、要注意
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を



#### 4. 睡眠薬

それでも睡眠障害が改善しない場合は薬物療法が検討されます。現在睡眠薬としては主にベンゾジアゼピン系睡眠薬、非ベンゾジアゼピン系睡眠薬、ラメルテオン、スボレキサント、レンボレキサントが処方されています。これらの薬はそれぞれ長時間型、中時間型、短時間型、超短時間型に分類され、症状によって使い分けられています。例えば、入眠困難がある方では短時間型、超短時間型の睡眠薬を、早朝覚醒、中途覚醒がある方では中時間型、長時間型の睡眠薬を処方する場合があります。

このように、その方の睡眠状態によって効果の高い睡眠薬は異なります。また、睡眠薬によってはせん妄を引き起こしやすくなる、日中にぼ～として認知機能が低下する、かえって睡眠状態を悪化させるなどの有害事象がみられる場合があります。飲酒後の服用により睡眠薬の作用が強くなりすぎて危険が及ぶこともあります。睡眠薬の服用は睡眠状態改善の為に大変有力な治療方法となります。睡眠薬を服用する際は必ず医療機関を受診し、医師の説明を聞いて正しく服用することを心掛け、安全により睡眠を確保できるよう治療をしていきましょう。

## 感染症と抗菌薬・抗生物質（抗生剤）のお話

抗菌薬・抗生物質（抗生剤）のお話です。抗生剤というと何を皆さんは連想しますか？

風邪薬？痛み？傷？などなど・・・普段、馴染みのあるお薬だと思います。抗菌薬と言われると少し考えてしまうかもしれません。

抗生物質（抗生剤）は、自然界の微生物から発生し、微生物の発育を阻害するもので一番初めに見つけられたものが“ペニシリン”です。

大沢たかお、綾瀬はるか主演のドラマでも有名なJin-仁-という漫画にも出てきます。抗菌薬とは、この抗生物質を含む細菌の発育や増殖を防ぐために人為的に作られたお薬です。

感染症は、細菌やウイルスが原因で発症します。抗生剤を含む、抗菌薬は細菌には有効ですが、ウイルスには効果がありません・・・抗生剤で風邪を連想された方！多くのウイルスが原因となる風邪やインフルエンザ、大流行している新型コロナウイルス感染症には抗生剤は効かないのです。しかし、多くの人は風邪に抗生剤が効く（無作為のアンケート調査で40～49%が回答）と考えています。また、喉の痛み（急性上気道炎）に対して約60%の患者に抗生剤が処方されています。本当に抗生剤の必要な人は10人に1人いるか、いないか・・・急性上気道炎は、ほとんどがウイルス感染です。

抗生剤は、飲む機会が増えれば、その抗生剤が効かない細菌が生まれます。これを薬剤耐性菌と言います。こういった薬剤耐性菌による感染症で2013年には世界で年間約70万人が亡くなっています。このまま不用意に抗生剤を使い続けると、2050年には1000万人の方が亡くなる試算があります。これは、悪性腫瘍（癌）より、多い数字です。



とがわ けいいち  
感染管理認定看護師 戸川 桂一

## 夏祭り中止のお知らせ

毎年7月に開催しております「こころの医療センター夏祭り」について、新型コロナウイルス感染症のワクチン接種等の対策が進んでいますが、来場者及び関係者の健康や安全面などを第一に考え、昨年に引き続き今年の開催は中止することを決定しました。

来年度以降、再び開催できる日が来ることを楽しみに、感染拡大防止対策を取り入れた新しい生活様式でこの夏を楽しんでいきましょう。



# 老人看護専門看護師資格を取得しました!

私は、平成30年4月から令和2年3月までの2年間、島根大学大学院「老人看護CNS(専門看護師)コース」に在籍しました。講義や実習を積み重ねるなかで、高齢者看護について改めて深く考え、人として、看護職としての成長につながる機会が得られたと感じています。令和2年4月より当院に勤務しながら11月に受験をし、令和2年12月24日に第30回老人看護専門看護師認定試験に合格することができました。支えて下さった皆さまに感謝しています。

私の老人看護専門看護師としての活動内容について簡単に紹介します。

- 高齢者に関する保健医療福祉の動向や、制度に関して情報提供する
- 高齢者や認知症の人およびその家族に対して、質の高い看護実践をおこなう
- 高齢者や認知症の人の看護について、知識・技術の提供をおこなう
- ケア困難時には改めてケアについて一緒に考え、対策の検討をおこなう
- 看護研究をおこない、高齢者や認知症ケアについて探求する  
などです。

院内では、「オレンジカフェ♪こころ」という認知症専門プログラムに携わり、患者さんの生活リズム確立の手助けや認知機能の低下を防ぐための活動をおこなっています。

山口県は全国の中でも高齢化率が高く、そのような社会背景の中で、高齢者や認知症の人およびそのご家族に対して質の高い看護が求められているのを感じています。私もその一翼を担えるよう日々精進してまいりますので、今後ともどうぞよろしくお願い致します。

みつさだ みか  
老人看護専門看護師 光貞 美香



## 診療のご案内

外 来 診 察 担 当 医								
初 診			再 診					
月	(物忘れ・高次脳) 兼 行	(一般) 角 田	磯 村	藤 田	(禁煙・第1・第3) 藤田・新造			
火	(児童・思春期・一般) 村 田		青 島	坂 倉				
水			兼 行	村 田	新 造	青 島	坂倉 (AM) 水本 (PM)	
木	(依存症) 藤 田	(一般) 新 造	(児童・思春期) 青島 (AM)	兼 行	角 田	山 大 派遣医師		
金	(一般) 坂 倉			藤 田	青 島	水 本	中原 (AM) 原賀 (AM)	

※最新は病院ホームページをご覧ください。

初診・再診とも予約制となっております。予めお電話でご予約されてご来院ください。

外来直通電話：0836-58-2327



## 交通のご案内



お車/山口宇部道路「宇部東IC」より丸尾方面へ約5分  
電車/JR宇部線「丸尾駅」より徒歩約15分  
バス/宇部市営バス「東岐波中学校前」より徒歩10分

地方独立行政法人 山口県立病院機構  
山口県立こころの医療センター

〒755-0241 山口県宇部市東岐波4004-2  
TEL: 0836-58-2370 (代表)  
: 0836-58-2327 (外来直通)  
FAX: 0836-58-6503

こころの医療センター

検索

<https://www.y-kokoro.jp/>

