



発行責任者
隠岐広域連立
隠岐病院長
西郷町城北町 355

良い新年を
お迎えください



ぐっすり眠れて

いますか？

〜睡眠障害のお話し〜



精神神経科部長 小村 文明



ぐっすり眠れていますか？
皆さんは睡眠時間をどれくらいとっていますか？六〜八時間位でしょうか？いや、それより短いでしょうか。ここで不眠、睡眠障害について考えてみましょう。
睡眠障害には三つの型があります。一つ目は「入眠障害」で寝つきが悪いタイプ、二つ目は「熟眠障害」で夜中に何回も目が覚めるタイプ、そして三つ目は「早朝覚醒」で朝早く目が覚め、その後眠ろうとしても眠れないタイプ

です。「入眠障害」は不眠の中で最も多いタイプで、世の中には五人に一人くらいの頻度で見られます。床に入る前にはうとうとできるのに、いざ寝床に入るとなかなか寝つけないという方も少なくありません。寝つくまでにどれくらいか？三〇分以内であればまったく問題ありません。一時間以内の場合もあまり気にする必要はありません。それ以上入眠に時間がかかる場合、その

分であれば問題はないのです。もし、寝ついた後もしばしば覚醒する、あるいは早朝に目覚め、眠りの不足を感じる場合には治療が必要になります。睡眠時間が短くても日中、眠気を感じることもなく、だるさや頭の働きの鈍さなどを感じることはありません。まったく問題はありませ

後は熟睡できるかどうかです。寝つきが少々悪くても、その後の睡眠が深く十

次にアルコールの問題についてですが、寝酒はストレスを和らげ、一時的な不眠を解消するという目的に使用は有効な場合もありますが、不眠対策として毎日のようにアルコールを飲むことはあまり勧められません。アルコールが体内でい



つたん分解されてしまうと、今度はその分解物質が神経を興奮させる。その結果、せつかくアルコールのおかげで眠ることができて、結局夜中に目が覚めてしまい、再び眠れなくなってしまうことも多いといわれています。
いずれにしても、眠れないことでお悩み方は一度ご相談ください。



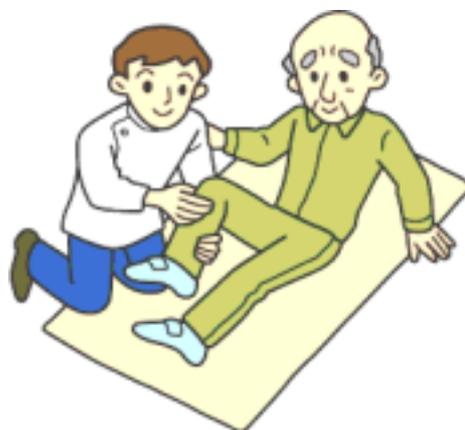
皆様当院のホームページをご覧になったことがありますか？情報発信・よめなかのバツクナンバー・掲示板など沢山の情報を発信しておりますので是非ご覧ください
homepage-address
<http://oki-hospital.com>



地域リハビリテーション 支援センターって…？

隠岐圏域においては障害を持つ人や高齢者が住み慣れた所で、そこに住む人々とともに、一生安全に「生き生き」とした生活を送るため、身近なところで必要なリハビリテーションを総合的に提供することができる体制の整備を島根県および関係町村とすすめてきました。

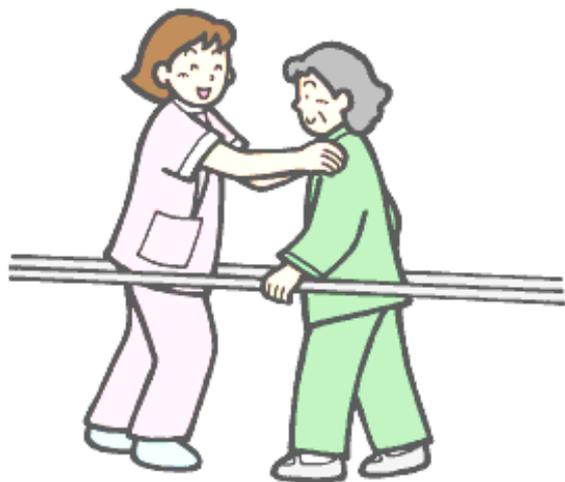
その中心的な役割を担う「地域リハビリテーション支援センター」として昨年の4月より指定を受けました。地域リハビリテーション支援センターとしては介護保険サービスやその他の保健福祉事業等において、適切な介護やリハビリテーションが提供されるよう地域のリハビリテーション実施機関、従事者の方を支援していききたいと思います。



実際にはこんなこと しています！

毎週木曜日、1名の従事者が朝から夕方まで一日をかけて研修を受けております。研修内容は、施設見学・リハビリテーションについての基本的な考え方、動作訓練・移乗動作また技術指導などです。

また、平成14年度は各施設での院外研修（隠岐養護学校・なごみ宛で実施）や、隠岐島前病院への月1回の派遣等も行い、専門職員の方への知識・技術の向上を目的とした指導などを行っています。



余芸大会に参加 しました

「統合」という名の 結婚式

十二月七日、隠岐島文化会館にて開催された母子寡婦福祉連合主催のチャリティ素人余芸大会に隠岐広域連合（病院・消防署・仁万の里・本庁の混成グループ）として、参加しました。

この余芸大会は、収益の一部を福祉のために役立てる事を目的に各年おきに開かれていた島後では有名な行事です。

私たちの出し物は、本年四月に隠岐広域連合と隠岐島町村組合が統合し、新しい隠岐広域連合がスタートした事を隠岐風の結婚式に見たてて披露しました。ニタ九度の結婚式に始まり、祝儀舞、七福神の登場、等身大の人形を使ったしげさ節のわか、子授け、そして新しい命の誕生、最後は、関係者全員によるキンニヤモニヤで締め括りました。

統合したとはいえ、病院、消防署、仁万の里、広域本庁との間で職員の交流はほとんどなく、「同じ仲間」という意識があ

りませんでした。この余芸大会を機に各職場のみなさんの距離が近くなつた気がします。

この日、新郎新婦が会場のみなさんの前で誓った「誓いの言葉」をご紹介します。

「わたくし達、隠岐広域連合と隠岐島町村組合は、隠岐島発展のために結ばれ、ここに結婚式を執り行うこととなりました。これからのちは互いに協力しあい、隠岐の皆様のために努力して参ります。ここに誓いの言葉を述べ、今後皆様に温かく見守って頂きますことをお願い致します。

新郎：隠岐広域連合
新婦：隠岐島町村組合

参加者全員での記念撮影!



駅伝日記

十一月十日、隠岐駅伝大会職域の部に隠岐広域連合医療福祉（隠岐病院と仁万の里の合同）チームが出場し、見事三位に入賞しました。過去二年間出場してきた隠岐病院チームは、タスキもつながらない状況でしたが、今回悲願が達成されました。

私は初めて駅伝に参加しましたが、秋晴れの中、沿道の皆さんに応援されゴール目指してタスキをつなげるのに感動しました。今密かに来年にむけて走っている私はのぼせ者？ S

追記：今回の駅伝職域の部参加は三チームでした！（汗）



当院から...斉藤中央 院長上中央 金子右

ヘンクツ父さんの入院!?



