

# 大田クリニックだより

令和 8 年 2 月 1 日発行 第 283 号

医療法人社団 大田内科クリニック

<http://oota-cl.com>

1 月下旬からマイナス 15°C 以下の寒い日が続きましたが、皆さん、いかがお過ごしですか。2 月に入ると少しずつ寒さも緩んで春が近づいてきます。

新型コロナ、インフルエンザともまだ流行しています。インフルエンザは B 型が始めてきて、A 型と B 型が同時に流行っているようです。新型コロナは、典型的ではない症状の方に、念のため調べたら陽性だったということもありました。

またコロナ、インフルエンザ以外の発熱やウイルス性胃腸炎の方も受診されています。日頃から抵抗力を落とさないように気を付けるとともに、疲れたなあと思うときは、しっかり栄養をとって寝て休むというような対策が重要ですね。

## 副院長コラム「おふろの安全な入りかた」

11 月号からコラムを担当しております、副院長の大田貴弘です。みなさん、おふろはお好きですか？ こごえた体を温めてくれる、ありがたい存在ですよね。一方で、入浴中の死亡事故の件数は交通事故死よりも多いとされており、入りかたには注意が必要です。特に、急な血圧変化が心臓発作や脳卒中などを起こす「ヒートショック」は、死亡事故にもつながることがあります。暖かい室内（血圧安定）→寒い脱衣所・浴室（血圧上がる）→浴槽内（血圧下がる）というように血圧が上下すると血管に負担がかかります。対策としては、①脱衣所と浴室を暖める（例：浴槽のふたをあけて蒸気でみたしておく）、②湯温は 41 度以下にして入浴時間は 10 分以内にする、③入浴前後で水分補給をする（脱水予防のため）、④入浴できれば誰かに伝える、⑤もしもの時は浴槽の栓をぬいて 119 番に電話する、などが挙げられます。気をつけながら、安全におふろを楽しみましょう。（朝日新聞 Re ライフ.net 『【専門家が教える】ヒートショック対策と対処』<https://www.asahi.com/relife/article/15580832> を参照しました）

## 2 月～3 月の予定

2 月 14 日（土）13 時～17 時 急病当番病院

2 月 24 日（火）休診します（職員勤務調整のため）

3 月 28 日（土）休診します（職員勤務調整のため）

## 良い眠りのためのポイント

わが国では成人のおよそ5人に1人が睡眠の問題を抱えていると言われています。当院に受診される方の中にも、眠れない、睡眠薬が欲しい、等で相談される方も多いです。不眠以外に、不安が強い、ストレスが多い、気分が落ち込む等の症状がある場合は心療内科を受診された方がよい場合もありますが、まずはご相談ください。

「健康づくりのための睡眠指針2014」（厚生労働省健康局作成）から「睡眠12箇条」を引用しますので参考にしてください。

- 1 良い睡眠でこころもからだも健康に
- 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、生活習慣病予防につながります
- 4 睡眠による休養感は、心の健康に重要です
- 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 良い睡眠のためには、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を
- 10 眠くなってから寝床に入り、起きる時間は遅らせない
- 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

もう少し詳しく説明している冊子が待合室に置いてありますのでご覧ください。薬に頼る前に、生活リズムを整えるためにバランスの良い食事をする、適度な運動で体をリラックスさせる、ぬるめのお風呂にゆっくり入るなど、ちょっとした工夫が良い睡眠につながります。

## 不眠症治療に新しい薬が相次いで発売されています

不眠症の薬には次のような薬があります。

- ★ ベンゾジアゼピン系（脳の活動を抑え、強制的に眠りに導く）：ハルシオンなど
- ★ 非ベンゾジアゼピン系（脳の活動を抑え、強制的に眠りに導く）：マイスリーなど
- ★ メラトニン受容体作動薬（体内時計の調節を行うメラトニンに作用し、眠りの質を良くする）：ロゼレム（ラメルテオン）
- ★ オレキシン受容体拮抗薬（覚醒ホルモンの働きを抑えて、脳を興奮状態から鎮め、自然な眠りに導く）：ベルソムラ、デエビゴ、クービック、ボルズイ
- ★ 漢方薬（不眠症の薬ではないが、西洋薬は飲みたくない方にはいい薬があります）オレキシン受容体拮抗薬が最近相次いで発売されています。従来の薬の副作用としてみられる、ふらつきや依存性が少ないため、第一選択の薬にもなっています。当院でも処方していますので、ご相談ください。