

白 い ま ど

特集

わが街で健康に暮らす 25

睡眠衛生学のススメ P-1

- インフォメーション P-4
- 診療科・センター紹介 肝胆膵外科 P-5



病院理念 私たちは利用してくださる方ひとりひとりのために最善を尽くすことに誇りをもつ



社会福祉法人 聖隷福祉事業団

総合病院 聖隷浜松病院

25

睡眠衛生学の
ススメ

超高齢社会になった今では、地域で暮らす一人一人が健康意識を持つ必要があります。このシリーズでは、毎回健康に関するキーワードを取り上げ、住んでいるこの場所で健康に暮らすための方法を、一緒に考えていきます。

睡眠は評価が難しい

健康になるための3要素を挙げるとすると、食事、運動、そして休息です。休息の中でも今回は“睡眠”を取り上げてみます。実際、睡眠は客観的に評価することが非常に難しい活動です。「ちゃんと寝ていますか？」と聞かれると、寝ていたとしても「多分…」と答えるしかありません。睡眠の質はさらに答えるのが難しくなります。脳波を見れば睡眠の質の評価は可能ですが、実際は本人の主観に頼るしかない状況です。そのため、分かりやすく睡眠時間について考えてみます。

日本人は睡眠時間が短い

日本は国際的に睡眠時間が短い国のひとつです。OECD

調査では、日本人の睡眠時間は7時間22分で、加盟30力国中で最下位でした(OECD gender data portal 2021)。7時間22分で最下位と聞いて、驚かれる方も多いと思います。睡眠の質はさておき、多くの日本人が睡眠時間は足りていないと言わざるを得ません。ただ睡眠は、環境・遺伝・年齢などの要因が関与し、朝型／夜型なども個人差があることが分かっています(Nat Sci Sleep.2018)。そのため、適切な睡眠時間を一概に言うことは難しいのですが、約6時間から8時間未満とされています(厚生労働省 睡眠ガイド2023)。



睡眠は体の健康のために大切

睡眠で得られる一番の効果は回復です。寝ることで、心臓・血管・筋肉…などの機能が修復されます。不足すると、心疾患、腎臓病、高血圧、糖尿病、脳卒中、肥満のリスクになると報告されています。その他にも、ストレスを感じやすくなり、免疫機能に影響がでます。また、思春期や成長期では、心身の発達や問題行動との関連が示唆されています(Nat Sci Sleep.2017)。慢性的な睡眠不足は寿命も短くしてしまう可能性があるのです。

記憶の準備

もう一つ睡眠には重要な役割があります。実は睡眠は、

脳で新しい事を記憶し、新しい能力の習得準備をしていると言われています(Physiol Rev.2013)。具体的には、寝ることで、注意力、意思決定能力、創造力、判断能力、やる気、知覚などが養われます。これらの能力が低下すると、感情のコントロールが難しくなったり、物事を悲観的に捉えたりするようになり、結果的にうつ病や不安障害などの心の健康を害することに繋がります。

良い睡眠をとるために

良い睡眠をとるための科学的な学問として、睡眠衛生学という研究分野があります。睡眠に関連する問題を解消し、睡眠の質や量を向上させることを目的とし、入眠方法や睡眠環境を整える学問です。睡眠衛生学的に、良い睡眠には寝室の環境がまず重要となります。そのため、騒音、安全面、湿度や温度などに注意を払う必要があります。また、寝る前にSNSを閲覧すると、睡眠の質が低下することも判ってきています(Sleep.2017)。

まず、良い睡眠をとるために、寝る場所が、寝るための場所になっているか、確認してみると良いかもしれません。



文責：総合診療内科 主任医長 本間 陽一郎

インフォメーション

スポーツ整形外科「夕方診療」スタート!

週末の部活動や運動中にケガをした時に、「学校や仕事の都合ですぐに治療できない…」といった経験はありませんか?

スポーツ整形外科ではこの度「夕方診療」を開始し、肉離れや半月板損傷などのスポーツ外傷に対して、早期の治療を受けることが可能になりました。原則紹介予約制となりますので、紹介状をご用意の上予約をお取りください。

夕方診療 スケジュール

- 診療日 …… 毎週 月曜日/水曜日
- 診療時間 …… 16:00~18:00
- 診療科目 …… スポーツ整形外科

イベント情報

参加無料 お気軽にお越しください

申込必要

夏休みこども探検隊!



対象

聖隷浜松病院を受診している
がん患者さんとそのお子さん

- ※患者さんが参加できない場合は保護者の付き添いで参加できます
- ※お子さんは小学1年~6年生で、親ががんであることを知っており、イベントへの参加を希望していることが条件となります

▶ 日 時 …… 8月2日(土) 14:00~15:30(受付開始13:30)

▶ 申込受付 …… 7月26日(土) まで

▶ 場 所 …… 聖隷浜松病院

▶ 内 容 …… 病気のお話を聞いたり、ビデオで病院を探検しよう!

▶ 問い合わせ …… がん診療支援センター

TEL 053-474-2614 (平日 8:30~17:00)

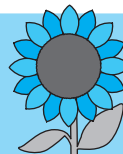
お申込など詳しくはこちら▶



今月のことば

色: ひまわり

種シャワーにはじける笑顔が力をくれる。
今日も一日乗り切るぞ。アメイジング!



肝胆膵外科

膵臓の新しい手術治療



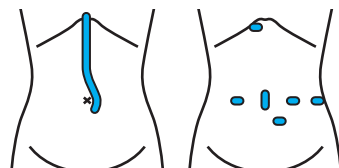
私 たち肝胆膵外科では、肝臓、胆道、膵臓、脾臓、十二指腸の良性・悪性疾患に対する治療を担当しています。肝胆膵外科専門のスタッフ3名がチームを組み、患者さん一人ひとりに合った最適な治療を提供できるよう心がけています。

こ の領域のがんは悪性度が高く、手術による患者さんの負担も大きいのが特徴です。消化器内科と連携し、手術、抗がん剤、放射線治療を組み合わせた集学的治療を行うことにより根治性の向上を目指すとともに、積極的に腹腔鏡手術を取り入れ、負担軽減を図っています。

2

025年1月からは膵腫瘍に対してロボット支援下手術（ロボット手術）を導入し、より繊細で精度の高い操作が可能となりました。主に膵体尾部の早期がんや低悪性度腫瘍（IPMNや神経内分泌腫瘍など）が適応となります。一方で、がんが進行している場合には開腹手術が適応となります。私たちは、腫瘍の進行度や患者さんの状態に応じて最も適した治療法を選び、実施しています。

傷の違い



開腹手術

ロボット手術

こ

れからも新しい技術を積極的に取り入れながら、安心・安全な医療の提供に努めてまいります。気になることがありましたら、遠慮なくご相談ください。

文責：肝胆膵外科 部長 山本 博崇



▲遠隔操作する術者



▲ロボット手術（ダビンチ）