

かしそく新聞

～訪問診療 編～

かつしか心身総合クリニック

「かかりつけ医」として在宅療養をサポート致します。

【眠たいのに寝れないのは病気のせい？③】

(パート③「③生活習慣」の続き～)「就寝前のアルコールやカフェインの摂取」「喫煙」「運動不足」、この3つは不眠の原因になり得る生活習慣の一例です。就寝前の飲酒を習慣にしている方は多くいらっしゃいますが、不眠の問題を解消したいなら寝酒は避けましょう。アルコールが代謝される際に生じる物質には覚醒作用があるため、不眠の原因になります。また、カフェインやニコチンにも覚醒作用があるので注意が必要です。就寝前のカフェイン接種や喫煙は控え、代わりに温かい飲み物を飲むなどして心身を休みやすい状態に導きましょう。▽④就寝環境に問題がある＝就寝環境に眠りの妨げとなる要素があると、眠たくても寝れなくなってしまいます。よくある例としては、「夜に騒音がする」「寝室に光が漏れている」「寝具が体に合っていない」の3つが挙げられます。就寝環境に問題がある場合、睡眠グッズの活用や寝具の買い替えを行うと不眠の問題を改善できる可能性があります。思いあたる点がある方は、この機会に就寝環境を見直しましょう。▽⑤薬の副作用＝薬の種類によっては、副作用として眠れない症状があらわれる場合があります。薬の副作用が気になる場合は、通院している医療機関に処方薬を変えてもらえないか相談するとよいでしょう。▽⑥身体的な原因＝身体に睡眠の妨げとなるような不調があらわれていると、眠れなくなる可能性があります。例えば、体にかゆみを伴う皮膚疾患がある場合、就寝時にかゆみが生じるとなかなか寝つくことができません。また、「怪我をした部分が痛む」「咳がひどい」なども、不眠に繋がる代表的な例です。(～次号パート④に続く)

[※この記事は、大川昭宏院長が監修された、『WENELL』の記事からの転載になります。]

～編集後記～スタッフのつぶやき～

現在、新型コロナウイルス変異株XBB系統が感染の主流のようです。「変異」と表現されますが、宮沢孝幸著『ウイルス学者の絶望』(宝島社)によると、実際は「ウイルスが意志をもって変異しているわけではなく、複製するときに正確にコピーすることができないために変異が入る」そうです。そして、「一般的にRNAウイルスはそれを直す機能がないが、なぜか今回の新型コロナウイルスはそれを直す機能がないが、なぜか今回の新型コロナウイルスはRNAウイルスでありながら、DNAウイルスのように校正酵素をもっており、そのために変異が遅い」とのこと。感染者の山が減るのに数カ月かかるのは、そういうことなのだと思います。(K)

医療法人財団ファミーユ

かつしか心身総合クリニック

〒125-0041 葛飾区東金町1-41-1 桜井ビル2階

① 外来：心療内科＝大川昭宏院長、永井斐子副院長
内科＝駒形清則医師 (第2・第4火曜のみ)

②訪問診療

内科＝駒形清則医師

駒形明紀医師(非常勤)

精神科＝米谷充医師(非常勤)

神経内科＝今井壽正医師、西岡健弥医師(非常勤)

※詳しくはホームページをご覧くださいか、お電話にてお問い合わせ下さい。

電話 03-3627-0233