



★ 今年度の外来診療日について ★

【 秋分の日:9月24日(月) 】

通常診療日とします。

(1) 医師から皆様へく 健康講座より ~睡眠薬の話~)

★「それって、ほんま？」

毎月第3木曜日の午後2時~3時に、明和病院 南館5階 明和ホールにて医学医療の勉強会を開いています。

(日時は、必ず掲示ポスターでご確認ください)

今日、報道やインターネットに医療情報があふれています。中には怪しげな情報もありますし、それらにどう向き合えばいいのでしょうか。「そんな一、専門家でないと分らんよ」とおっしゃるかもしれません。しかし、自分の受ける医療について知ることは大切です。

この勉強会では医療情報の根拠についてやさしく解説します。今まで取り扱ったのは、高血圧、コレステロール、糖質制限食、睡眠薬などです。睡眠薬には関心が高く4回シリーズとなりました。ここに、その一端を紹介します。

★ 不眠を覚える方が健康で長生き！

「不眠」とは「睡眠に満足できない」という「主観的な訴え」で、実際に睡眠時間が短い「睡眠不足」と異なります。十分な睡眠にもかかわらず不眠を訴える人がたくさんいて、厚生労働省調査で「睡眠に不満がない」は、日本人のわずか3割ほどです。睡眠時間は十分でも「睡眠に問題ある」と思い込んでいる人が多いことを示します。

アメリカにおける不眠に関する研究結果は衝撃的です。そこでは30歳以上の100万人以上を約5年間観察したところ、不眠を覚える人の方が不眠を覚えない人より長生きでした。つまり、不眠を訴える方が健康的なのです。そうす



ると、不眠を解消すると病気が増えて早死にするのか？

★ 睡眠薬は病気を誘発して早死にさせる

一般に「不眠は健康に悪い」、そして「不眠には睡眠薬」が正しいと信じられています。しかし、睡眠薬に関する臨床試験が幾つかありますが、結果は「睡眠薬は思いつく限りの病気を誘発し寿命を短くする」でした。「時々使う」という人にも同じ悪影響が現れていました。

★睡眠薬には頼らない

私の知る認知症者のグループホームの経験です。ほぼ全員が睡眠薬付きで入所しますが、適切なケアで全員が睡眠薬なしで良眠できるようになります。海外で開発が中止された睡眠薬が日本ではありがたがられる実態もあります。社会生活上、どうしても必要という状況もあるでしょうけど、可能な限り睡眠薬は避けるのが正解でしょう。



★どなたでも歓迎します

にわかには信じられないことかもしれません。勉強会では、これらの医療の実態について学びます。「それって、ほんまかいな？」と思われた人は、ぜひ、健康講座にご参加ください。

非常勤医師 谷田 憲俊

(2) 健康講座のお知らせ ※無料、参加自由

- ・演 題 : それって、ほんま? 便秘薬をうまく使おう ~新薬~
- ・講 師 : 非常勤医師 谷田 憲俊
- ・日 時 : 6月21日(木) 14:00~14:50
- ・場 所 : 明和病院 南館5階 明和ホール東



(3) 医療講座(公民館主催)のお知らせ

- ・演 題 : 健康寿命を維持するために
~ロコモーショントレーニングで若さを保とう~
- ・講 師 : リハビリテーション科 部長 有田 親史
- ・日 時 : 6月28日(木) 14:00~15:30
- ・場 所 : 鳴尾公民館(Tel 47-3838) ※無料(参加自由)

