



～質の良い睡眠を得るために～

眠りが浅く何度も目覚める、起床時に体がだるいなどの悩みを持つ方も多いと思います。睡眠には身体や精神の疲労を回復する効果があります。脳の疲労回復、記憶の整理・定着のためにも必要な行動で、ホルモンバランスが整うことで生活習慣病予防も期待できます。

日本人の4割以上が6時間未満（厚生労働省発表）と平均睡眠時間が世界ワースト1位を競う記録で、深刻なものとなっています。忙しい現代、十分な睡眠時間を確保する事は難しい事ですが、睡眠の質を上げることで生活のパフォーマンスも上げていきましょう。

1. 起床直後に日の光を浴び、体内時計をリセットする
2. 朝食をしっかり取り、体内時計の乱れを整えて血流を促進させる
3. 夕食は早めに取り（食べ物の消化には3時間ほどかかる）

アルコールの摂取は発汗作用・利尿作用があり、深夜覚醒しやすい。早目に少量摂取で

4. 就寝3時間前の軽いウォーキングやランニングで、脳の温度を一時的に上げる
運動やゆっくり食事を摂れない時は、温かい飲み物（カフェインレス）で体温を上げる
5. 就寝1時間前のぬるめの入浴、ゆったり湯船に浸かる
6. 就寝前は部屋を暗くする（夜間の自宅照明による体内時計の乱れを防ぐ）

寝室内温湿度： 夏は 25～26℃ 冬は 22～23℃ 湿度は通年 50～60%

良い睡眠を得る為には、気分を安定させストレス耐性を上げるセロトニンと、覚醒と夜間に向け自然な睡眠へ誘導してくれるメラトニンのバランスが必要です。食事から取ったトリプトファンがセロトニンやメラトニンへ体内で合成変化するのですが、トリプトファンは体内で合成する事が出来ない必須アミノ酸の一つですので、ビタミンB6と共に食事での摂取が必要です。

☆トリプトファンを多く含む食品

- 大豆食品(豆腐・納豆・味噌・豆乳等)
- 乳製品(牛乳・ヨーグルト・チーズ等)
- 鶏卵、魚卵(タラコ等)
- ナッツ類、ゴマ、はちみつ、バナナ、白米等

※ 和食は効率よく摂取出来る理想的な食事です。忙しい時は、バナナと牛乳でも完璧です。

☆ビタミンB6を多く含む食品

- 魚類(サケ・サンマ・イワシ等 青魚)
- 乳製品(牛乳・ヨーグルト・チーズ等)
- ニンニク、牛レバー、鶏肉等

質の良い睡眠（スムーズな入眠、深く眠れたとの実感、スッキリと目覚める）を目指して、参考にして頂ければ幸いです。

レクリエーション行事

～ スポーツ大会 ～

9月21日、開催予定のレクリエーション大会が巨大台風の影響で中止となりましたが、午後から各病棟でゲームを行いました。患者様にはボーリングとドーナツ釣りのゲームを楽しんでいただき、久しぶりに病棟が拍手や歓声に包まれました。お菓子や飲み物を美味しく召し上がっていただき、上位5名に賞品の贈呈もありました。通路や食堂を使って行いましたが、実際の距離だけではなく、スタッフとの距離感もずっと短くなった気がします。賑やかに過ごす事ができた楽しい1日でした。



お知らせ

外来お正月休みについて

12月28日(水)～1月4日(水) 外来診療はお休みです。

◎初めて受診される方へ

初めての受診の時は、電話予約をお願いいたします。予約が無い場合、ご希望の日に受診できない事もありますので、ご注意ください。

～こころの相談室よりお知らせ～

～こころの悩みは十人十色、あなたの心に寄り添います～



平成23年10月1日から法人公益事業として、さくら病院相談室内に「こころの相談室」を開設し、多くの方から様々な御相談が寄せられています。今後も、是非お気軽に活用していただきたく、改めてご案内をいたします。

- ※ 予約受付日 毎週月曜日・火曜日・木曜日・金曜日
- ※ 予約受付時間 午前9時30分～午後3時30分(昼休み午前12時～午後1時)
- ※ 申し込み 事前に電話で御予約ください。電話 0178-70-2011
- ※ その他
 - ①電話相談は行っておりません。
 - ②御相談内容の秘密は、厳守いたします。
 - ③精神保健福祉士が対応いたします。

外来担当医師予定表

月	火	水	木	金
青 木 青 木(啓)	青 木 青 木(啓)	休 診	奥 野 武 内	奥 野 武 内
診療時間	9:00 ~ 12:00	(午後の外来診療は、行っておりません)		
受付時間	9:00 ~ 11:30			
診療科目	精神科、心療内科、内科			
休 診 日	水・土・日、祝祭日			



当院へのご意見・ご要望について

当院では、院内4ヶ所〔外来待合ホール・各病棟デイルーム〕に投書箱を設置し、患者さんやご家族の皆様のご意見・ご要望が述べやすいよう工夫をしております。入院療養に際しまして、当院へのご意見・ご要望などがありましたら、お気軽に投書箱をご利用してください。

なお、口頭でのご意見・ご要望にも病院スタッフが対処できるようにしておりますので、その際は、スタッフに直接申し出ください。

皆様から寄せられたご意見・ご要望は、専門の委員会(苦情処理対策委員会)にて、定期的に協議した後、院内4ヶ所の掲示板に回答を掲示します。

さくら病院理念

- ・ 人間愛と科学的根拠に基づく医療

基本方針

- ・ 患者さんに安らぎと幸せを提供する病院
- ・ 地域に貢献する病院
- ・ 職員が誇りを持って働ける病院

7039-1105

青森県八戸市大字八幡字上樋田8番地1

一般社団法人 信愛会



さくら病院

TEL 0178 (70) 2011

FAX 0178 (70) 2191

<https://sinai-sakura.com>

E-mail: sakurahp@circus.ocn.ne.jp

編集後記

コロナのために中止になっていた行事が、今度は台風で中止になってしまいましたが、各病棟で簡単なゲームをやろうという機転の良さに感動しました。これからの季節、戸外での活動ができず季節は冬、どうしても閉鎖的な考えになりがちですが、今回紹介の質の良い睡眠のための方法を取り入れて、ポジティブな考え方で過ごしましょう。

編集スタッフ

発行責任者 青木 直人

広報委員長 石鉢

副委員長 櫻庭

中村 小笠原 鈴木(里)

松橋(廿) 松橋(加) 齊藤

工藤 大久保(智)