

# しこく



## 02 特集

# 高齢者の睡眠

## 04

病院長のつぶやき  
一隅を守り 千里を照らす

## 05

部門紹介  
いい人み~つけた!  
(北5階病棟、医療情報課)



## 06

お知らせ  
共済組合員対象  
メンタルヘルス事業/  
西山副院長  
救急功労者表彰

## 08

ご寄附のお願い

# 特集 高齢者の睡眠

2021年4月から当院の認知症疾患医療センターを担当しております。年齢とともに睡眠に関する悩みをもつことが増えていきます。睡眠のリズムや構築が変化します。そこで、「寝付きが悪い。」「たびたび目が覚める。」と困ることが多くなります。

ここでは、高齢者の睡眠の特徴、対処法、そして、一般の不眠症とは違う高齢者特有の疾患についてお話しします。



精神科部長／認知症疾患医療センター長  
新野 秀人 (しんの・ひでと)  
1988年広島大学医学部卒業。医学博士。



## 1 高齢者の睡眠の特徴

一夜の睡眠段階の推移を図に示します。(p.3 下図参照)

我々の睡眠には、レム睡眠(体を動かす筋肉などは休息中だが、脳は活動しており夢を見る)と非レム睡眠(脳が休息中)があります。非レム睡眠での脳の休息の深さは4段階に区分されます。図上段に示すとおり、一夜のうちに第1から第4段階が移り変わります。第3～4段階は深睡眠で、睡眠の前半によく出現します。

下段は高齢になるとみられる特徴を現しています。深睡眠が少なく、中途覚醒が多い、総睡眠時間が短いなどの傾向が見られます。

## 2 対処法

前項で述べた高齢者の特徴がみられること自体は、病的なものではありません。昔と比べて睡眠時



間が短くなったからといって、睡眠薬が必要となるわけではありません。また、睡眠時間が長いほど良いわけではありません。丁度よい長さは個人差が大きいと考えられています。

しかし、入眠できない、熟睡できない、日中眠気やだるさで困っているという状況が連日続く場合には治療が必要なこともあります。かかりつけ医から処方していただく場合には、即効性を期待しない、毎日長時間眠れるように増量を希望しない、用法を守るなどに留意下さい。

### 3 いわゆる不眠症とは 区別すべき疾患

不眠症治療薬は幾種も存在します。しかし、睡眠の問題であつても不眠症治療薬とは別の薬が有効であるものもあります。次に紹介するのは、中高年でみられる睡眠の問題です。

#### レム睡眠行動障害

50〜60歳代から始まることが多いといわれます。特徴として、①睡眠中に不穏な行動がみられる、②夢の内容のとおりに行動化する、③夢の内容が挙げられます。例えば、殴る・蹴るなど不穏な行動の最中に、名前を呼ぶうちに覚醒します。その後、自分のそれまでの行動について「動物が侵入してきて退治していた。」と語ることがよくあります。

通常のレム睡眠中では、大脳が活動していて夢を見ることも多い時間ですが、体重を支える筋肉や

あごを動かす筋肉は休息中です。しかし、この場合それらの筋肉が休息せず、夢の体験のまま行動することが証明されています。

#### むずむず脚症候群

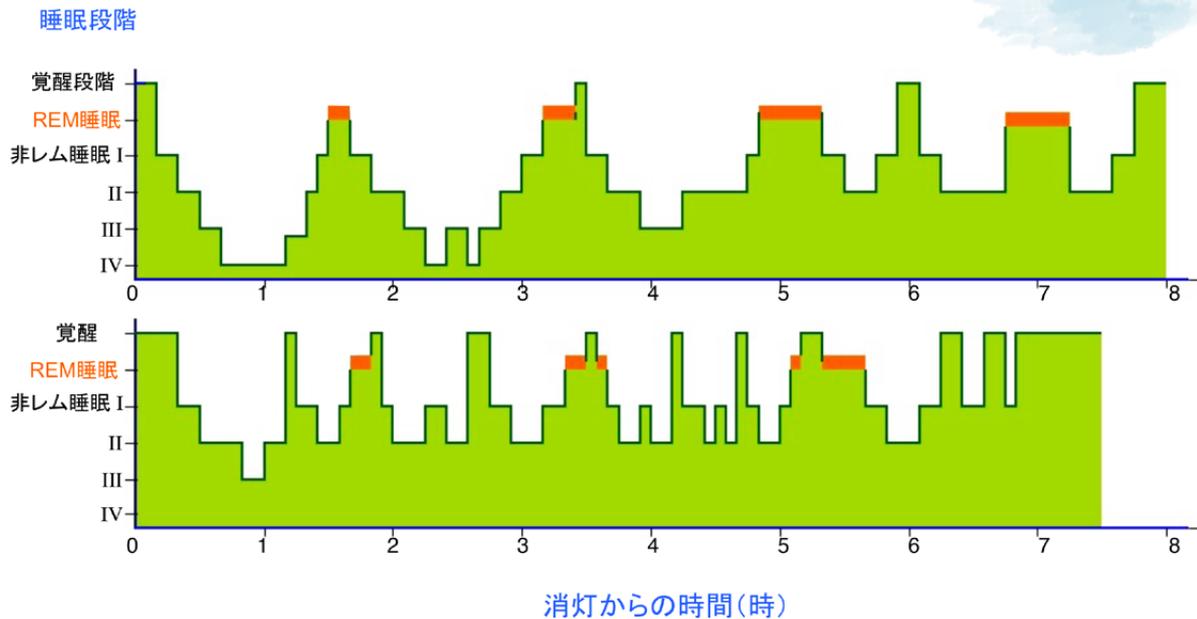
就寝時刻頃になつても、脚がむずむずして眠れないという症状が現れます。このような不快な感覚は、①下肢に生じる、②安静時に生じる(悪化する)、③歩いたり立ったりすることでひとまず軽減する、④夕から夜に顕著であるという点が特徴です。

中高年の方で鉄欠乏性貧血が続くと発症しやすいといわれています。鉄不足をひきおこしている基礎疾患を治療するとともに、お薬を服用します。

先に述べましたように「レム睡眠行動障害」と「むずむず脚症候群」では、睡眠薬とは異なる薬剤で治療します。専門医での診療が必要です。当科でも、診療いたします。

## 睡眠段階の推移

—健全成人(上段)と高齢者(下段)の比較—



非REM睡眠は、休息の深さから4段階(I-IV)に区分される

公立学校共済組合  
四国中央病院



病院長 北川哲也

一隅を守り千里を照らす

10月初旬にビッグニュースが飛び込んできた。

四国中央市新宮村で生まれ育ち、県立三島高校で学ばれた真鍋淑郎さんがノーベル物理学賞に選ばれた。好奇心から、気象現象の複雑性を紐解き、未来を予測する現代の気候学の基礎を築かれた。後輩たちは、好きなことを頑張れば、いつか高い頂上に登ることができると勇気づけられている。どのように勉強すれば、より自由に、より広い世界を見ることのできるのか、このように水を飲めばいいよと……

センスは学ぶものではなく身につけるものである。方向性を嗅ぎ分けける嗅覚が大切であるが、それには実戦での体験、特に失敗体験の繰り返してしか身につかないこともある。

くじけずに実戦に参加することで、目の付け所や論点整理の仕方を身につけたものである。

少し遡り、9月に西山誠一助院長が、長年、救急隊員の育成や地域医療の高度化等に精力的に取り組み、貢献されてきたことにより、救急医療功労者表彰を受賞された。ますます健康に留意され、ご活躍されることを祈念し、ご推薦いただきました市長ならびに消防隊の皆様にご場を借りて御礼申し上げます。

そして、10月末に、第56回中央病院学会を「組織のパフォーマンスの向上を目指して」をテーマに盛会裡に終えることができ、バトンを東海中央病院にお渡しできました。初めてのWEB開催であったが、見事に企画・運営していただいた職員一同に感謝するとともに、誇りを覚えます。

特別講演では、このコロナ禍の難局を、Be strong & Be kind 強く、優しくと互いを支えあうことで協力して乗り切ろう。更に、このコロナ禍で学んだこととして、Be patient 粘り強くと教えていただいた。

アフリカの諺にある。『早く行きたいなら、一人で行きなさい。遠くへ行きたいなら、みんなで行きなさい』。私たちは手を携えて、一步一步、着実に遠くへ歩んで行くのではないか。



Doctor's column  
ドクターズ コラム

注目の医療技術や健康づくりのヒントを紹介します

偽薬 (プラセボ) 効果

偽薬 (プラセボ) 効果とは、薬としての有効成分を含まないもの (にせの薬) を患者さんに使用したときに、本当の薬ではないにもかかわらず、症状が改善するなどの効果が見られる現象のことです。偽薬の成分にはブドウ糖や乳糖が使われることが多く、本来ならば効果が得られるはずがありません。このような偽薬 (プラセボ) 効果が起こる理由は明らかになっけていませんが、暗示や安心感によって引き出された自然治癒力が背景にあると考えられています。人間の精神力はすごいんですね。偽薬は横文字で placebo と表記され、プラセボはフランス語読みで、英語読みではプラシーボとなります。

日常の一般診療で、偽薬を処方して効果を期待するなどということはありません。偽薬を使用する

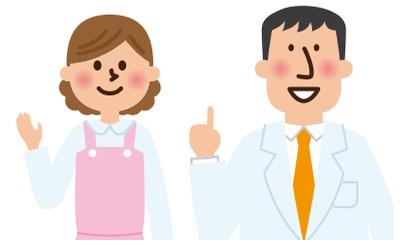
るのは新薬の有効性・安全性を確かめるときです。新薬を開発するときには臨床試験が行われますが、その試験のときに偽薬 (プラセボ) 効果が働いてしまうと、正しい効果判定ができません。そのため新薬と偽薬の両方を使用した比較試験を行います。臨床試験に参加する人たちを無作為に2つのグループに分け、片方のグループには新薬 (本物) を、もう一方のグループには偽薬 (にせ物) を使用してもらいます。そして、その2つのグループの間で有効性や安全性を比較するわけです。このとき臨床試験に参加した患者さんは自分が使用したのが本物の薬なのか、それとも偽薬なのか知らされません。また効果を判定する診断側の医師にも知らされないことがあります。だましているようにもみえますが、暗示や先入観を排除した客観的な判定を行うためには必要なことなのです。現在、世界中で接種が進んでいる新型コロナウイルスの有効性も、偽薬を使用した無作為比較試験で得られた結果です。



健康管理センター長  
濱田信一 (はまだしんいち)



VOL.7



当院で働く医師や看護師などのスタッフは総勢375人。  
皆さんがまだ知らない(知っている!?) “ステキな人たち”を紹介します。

### 推薦者 北5階病棟スタッフ一同

整形外科病棟には主に腰や股関節、膝関節、腕の骨折など痛みやしびれにより日常生活に支障が出て、入院している患者さんが多くいます。そんな中、ベッドや車椅子移乗、シャワー浴介助などで力仕事のいる時は、いつも率先して助けに来てくれるとても頼もしいチームリーダーが井川さんです。

患者さんからは、おもしろい!優しい!海老蔵似!という声もあり人気者です。急性期病棟のためバタバタと忙しい日々の中でも、疲労感を感じさせず明るい雰囲気をつくり出し、スタッフを和ませることができるスピリチュアリストなんです。ぜひ、井川さんの素敵なお顔を癒されてください。



### 北5階病棟

いかわ ひとし  
井川 人司 さん



「手術を前にした患者さんの不安と緊張を少しでも軽くするため、心によりそった看護を提供します。」(理想です…) 時間に追われる日々、正直な所、ストレスも多く、挫折しそうな時たまにあります。そんな時、みんなの笑顔と「ありがとう」の言葉が光となって前に進む力となっています。ありがとうございます。

### 北5階病棟

患者さん一人ひとりに合わせた治療と退院後の社会復帰に向けた様々な不安に対して、各専門職が連携し、安心して日常生活が送れるよう、チーム医療に取り組んでいます。

### 推薦者 医療情報課スタッフ一同

「古川さん!こういった患者さんの紹介があるのだけど…」 「古川さん!こちらの患者さんの受入先を探しているのだけど…」 など、イレギュラーな紹介や退院支援が必要な患者さんがいる場合、みんなMSWの古川さんに相談します。

そんな時、「了解、話聞いてみよワイ!」「支援先探してみよワイ!」など、嫌な顔一つせず引き受けてくれるのが、メディカルソーシャルワーカー (MSW) の古川さんです。

患者さんのことを第一に考え、時には熱く、時には冷静に日々奮闘している姿は『地域連携の頼りになるお兄さん!』といった感じです。コロナの影響で活動が思い通りできない状況ですが、より明るく充実した地域医療連携にするため、これからもみんなを引っ張って欲しいと思います。



### メディカルソーシャルワーカー (MSW)

ふるかわ やすひろ  
古川 泰弘 さん

MSW (メディカルソーシャルワーカー) は、患者さんやその家族が抱える様々な問題の解決、調整を行っていて、入院調整、退院支援もその仕事の一つです。MSWのほとんどが社会福祉士の国家資格を基礎資格として活躍しています。

患者さんの抱える問題は千差万別で、『慣れる』ことはありませんので、日々の経験が仕事の糧となっています。四国中央病院は縦割りがちな大学病院とは異なり、全ての職種が一体となり、病院を良くしていこうという想いを感じられる病院です。今後とも、患者さんのため、病院のために微力ながら尽力していこうと思っています。

### 医療情報課

システム管理等の業務の他、3名のMSW及び3名の担当者により地域医療連携業務も担っています。紹介患者受入・退院支援等の窓口となり、円滑に医療連携ができるよう日々奮闘しています。

## 当院における 共済組合員を対象とした メンタルヘルス事業



### メンタルヘルス 相談

面接を通し、担当相談員が気持ちの整理のお手伝いをします。仕事のこと、プライベートのこと、不安や様々なストレスについて話していただくことで、メンタルヘルスの不調を防ぐことを目的としています。オンライン相談をご利用の場合は Zoom を使います。支部を通す必要はありません。完全予約制のため、まずは直接お電話下さい。



<http://www.shikoku-ctr-hsp.jp/union/mental.html>

### 職場復帰支援 プログラム

メンタルヘルスの問題で病休、休職中の学校関係者が対象です。心の病気は再発、再就職が多くなりがちです。認知行動療法をメインとしたプログラムを通して、現場復帰に向け、病状の回復を図るとともに、休職に至った過程を振り返り、ご自分に必要な再発予防対策を一緒に見つけていきます。プログラムの詳細などはお気軽にお問合せ下さい。



<http://www.shikoku-ctr-hsp.jp/union/hukki.html>

お問い合わせ、ご予約については

月曜日～金曜日（祝祭日を除く） 9時～17時

電話（メンタルヘルス係） **0896-58-3515**



## 西山副院長が令和3年度の 救急功労者表彰（総務大臣表彰）を受けました



9月9日は救急の日でした。西山誠一副院長（循環器内科部長）が、長年の救急医療への貢献を認められ、令和3年度救急功労者表彰（総務大臣表彰）を受けました。9月9日に表彰の予定でしたがコロナ禍で中止となり、令和3年9月22日に四国中央市で賞状伝達式がありました。西山副院長は、県立新居浜病院救命救急センター長・東予メディカルコントロール協議会長などを歴任し、これまで県内の救急医療の充実に貢献してきました。

※救急功労者表彰：救急業務の推進に貢献し、社会公共の福祉の増進に顕著な功績があった個人及び団体を表彰するもので、総務大臣表彰は、個人表彰12名及び団体表彰1団体となっています。

[https://www.fdma.go.jp/pressrelease/houdou/items/210903\\_kyuki\\_2.pdf](https://www.fdma.go.jp/pressrelease/houdou/items/210903_kyuki_2.pdf)

重症の救急患者を救うためには、病院前救急医療体制の充実と質の担保が大切です。ライフワークとしてこれからも注力していきたいと思っています。





## 【クリニック山崎内科】

平成 27 年 5 月より山崎柳一先生からクリニック山崎内科を継承し、6 年目になります。内科一般、消化器内科在宅診療などを中心に診療をしています。四国中央病院には、診断に難渋する患者様、急患や、検査や手術による加療、また入院が必要な患者様などに即座に対応していただき、厚く感謝しております。

今後まだまだ続くであろうコロナ禍のなか、地域の住民皆様の健康を守るため、四国中央病院と病診連携を保ちつつ、診療を行っていきたくております。今後とも、ご指導よろしくお願いたします。



### 診療科

内科、消化器内科（胃腸内科）



院長  
伊勢 昌弘 先生

### 診療時間

午前 9:00 ~ 13:00  
午後 15:00 ~ 18:00 日・祝祭日休診

	月	火	水	木	金	土
午前	●	●	●	●	●	●
午後	●	●	休	●	●	休

住所 〒799-0101  
四国中央市川之江町 2978-1  
JR 川之江駅より徒歩 15 分  
TEL **0896-57-0035**

開業医の先生!!  
お世話になっ  
てます



## 【野口眼科・内科・循環器内科】

平成 24 年に開院し、来年 4 月で 10 周年を迎えます。患者様に、真摯に寄り添うことだけを考え、スタッフ一同 10 年努めてきました。

眼科専門医と循環器専門医の医師、2 人でそれぞれ診療にあたっています。眼科は、日帰り白内障手術（多焦点レンズ）、硝子体内注射を中心に、診療しています。内科は一般内科診療と、高血圧などの生活習慣病、不整脈、狭心症などの心臓疾患にあたっています。四国中央病院の先生方には診療所では対応できない患者様をいつも迅速に引き受けていただき大変感謝しています。これからも、地域の方々安心して暮らせるよう、中央病院の先生方と連携を密にして地域医療に従事していきたくて思います。

### 診療時間

午前 8:30 ~ 12:30  
午後 14:00 ~ 18:00 日・祝祭日休診

### 眼科

	月	火	水	木	金	土
午前	●	●	●	●	●	●
午後	●	●	●	●	●	休

### 内科、循環器科

	月	火	水	木	金	土
午前	●	●	●	●	●	●
午後	●	●	休	●	●	休



### 診療科

眼科  
内科、循環器内科



院長 野口 毅 先生  
副院長 野口 容子 先生

住所 〒799-0413  
四国中央市  
中曾根町 1673-1  
TEL **0896-22-3366**

本院は、地域の医療機関と連携しながら日々の診療に取り組んでいます。ご協力いただいている開業医の先生方への感謝の気持ちを込めてご紹介いたします。



## ご寄附のお願い

四国中央病院は地域の基幹病院としての使命を果たすべく、通常の診療はもちろんのこと、新型コロナウイルス感染症患者さんの受け入れ体制を整備し、また、地域の医療体制を確固たるものにするため、新病院建替の計画を進めております。これまで以上に患者さんへのサービス向上に努めて参りますので、皆様のあたたかいご支援をお願い申し上げます。

公立学校共済組合四国中央病院 病院長 北川哲也

### ご寄附の流れ (窓口での対応は平日9時～17時です)

千円単位でのご寄附をお願いします。

#### 現金の場合

当院ホームページから「寄附申込書」を印刷し、寄附金とともにご持参ください。寄附申込書は院内各所にもございます。

#### 振込みの場合

「寄附申込書」を病院へ提出していただければ、口座番号等の案内書をお渡しいたします(郵送にも対応いたします)ので、指定の口座へお振込みください。

### 寄附者御芳名について

ご寄附をいただいた皆様の御芳名は、当院ホームページにて公表(希望者のみ)し、末永く顕彰させていただきます。

### 寄附金の使いみちについて

いただきました寄附金は、以下のものに使用させていただき、具体的な使途及び収支状況は、毎年度ホームページで公表いたします。

- ・患者さんへのサービス向上に直結するもの
- ・新型コロナ対応に係るもの
- ・新病院建設に係るもの

### ご寄附についてのお問合せ先 (平日9時～17時)

〒799-0193 愛媛県四国中央市川之江町 2233 番地  
公立学校共済組合 四国中央病院  
経営企画課経営企画係

## 書道パフォーマンス甲子園の作品を展示させていただきました

令和3年7月25日、市内で「第14回書道パフォーマンス甲子園」が開催されました。当院ではその作品をお借りし、玄関ホールに展示させていただいております。

素晴らしい作品ですので、ご来院の際にはぜひご覧ください。作品は定期的に入れ替えていただく予定です。



## 土居副薬剤部長が、「医療安全推進キャンペーン標語」2021年度 医療安全推進賞を受賞

愛媛県看護協会では、毎年、医療安全推進週間の事業の一環として「医療安全推進キャンペーン標語」を募集しています。

多数の応募作品の中から、土居友紀副薬剤部長(四国中央病院薬剤部)の標語が「2021年度 医療安全推進賞」に選ばれました!

### 受賞作品

『多職種で声かけつながる患者の安全』

## アンケート & プレゼント

応募締切 2022年1月31日(日)まで  
(当日消印有効)

「広報誌しこく」では、よりよい誌面づくりのために、読者アンケートを募集しています。

ハガキに次の質問の回答をご記入いただき郵送ください。

- ①住所
- ②氏名
- ③年齢
- ④職業
- ⑤病気について知りたいこと
- ⑥四国中央病院について知りたいこと
- ⑦その他(感想や取り上げてほしいこと)

【送り先】 〒799-0101

愛媛県四国中央市川之江町 2233 番地  
四国中央病院経営企画課  
「広報誌しこく」読者アンケート係



アンケートにお答えいただいた方の中から、抽選の上、QUOカード(500円分)を5名さまにプレゼントいたします。当選者発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

カレンダー 1月10日(日) 成人の日 2月11日(金) 建国記念の日 23日(水) 天皇誕生日 次号(春号)は3月1日(日)発行です。

病院理念… Smile(笑顔)、Speed(迅速)、Sincerity(誠意)を基調として、質の高い医療を提供し、地域と共に成長し、安心・安全を未来に繋ぐ。



公立学校共済組合

四国中央病院

愛媛県指定がん診療連携推進病院

Shikoku Central Hospital of the Mutual aid Association of Public School teachers

〒799-0193 愛媛県四国中央市川之江町 2233 番地 TEL (0896) 58-3515 FAX (0896) 58-3464

ホームページ <http://www.shikoku-ctr-hsp.jp/>