

診療所だより 10月号



災害時の口腔ケアは身体への健康にも影響します。肺炎の予防のほかインフルエンザや血糖のコントロールにも関係します。その他災害時においても口腔清掃は欠かせません。水が少ない時の歯磨きとして、歯ブラシがあれば水は30mlで十分です。歯ブラシを水で濡らしてから口の中に入れて磨いていきます。歯ブラシが汚れてきたら、ティッシュ（あればウエットティッシュ）で歯ブラシの汚れをこまめにふき取りこれをこまめに繰り返します。最後にコップの水で2～3回にわけてすすぎます。一気に含むのではなく数回に分けるほうがきれいになります。なおうがい薬、液体歯磨き、洗口剤があればより効率的です。
10月29日（月）は都合により休診にさせていただきますのでご了承ください。
歯科医 山本圭子

医 科（電話75-6100）

歯 科（電話75-6105）

日	曜日	午前受付8:30～11:30 午後受付2:00～4:00		午前受付9:00～11:30 午後受付2:00～5:30	
		午前	午後	午前	午後
1	月	山本	山本	診療	診療
2	火	山本	山本	診療	診療
3	水	山本	小松	診療	診療
4	木	小松	小松	診療	診療
5	金	小松	小松	診療	診療
6	土	休 診（救急・急患対応）		診療	診療
7	日			休 診	
8	月			休 診	
9	火	山本	山本	診療	診療
10	水	山本	伊黒	診療	診療
11	木	伊黒	伊黒	診療	診療
12	金	伊黒	伊黒	診療	診療
13	土	休 診（救急・急患対応）		休 診	
14	日			休 診	
15	月	山本	山本	診療	診療
16	火	山本	山本	診療	診療
17	水	山本	小松	診療	診療
18	木	小松	小松	診療	診療
19	金	小松	小松	診療	診療
20	土	休 診（救急・急患対応）		診療	休 診
21	日			休 診	
22	月	伊黒	伊黒	診療	診療
23	火	伊黒	伊黒	診療	診療
24	水	伊黒	小松	診療	診療
25	木	小松	小松	診療	診療
26	金	小松	小松	診療	診療
27	土	休 診（救急・急患対応）		診療	休 診
28	日			休 診	
29	月	山本	山本	休 診	
30	火	山本	山本	診療	診療
31	水	山本	小松	診療	診療

※医師の都合により変更になる場合があります。

※医科については土、日、祝日、夜間は急病・救急のみ対応します。（電話75-6100）

秋の夜長に寝物語

島牧診療所 内科 小松正伸

北海道全部が停電に見舞われた夜、真っ暗闇の空を見上げてみましたか？人工の光がまったくない満天の空に、きらめく星たち。北斗七星とオリオンの間に北極星、狩場の方へ向かって天の川が美しく静かに横たわっていましたね。

その昔、人間は太陽や月の動きとともに生活していました。朝を待ちわびる人たちは、だんだんに明るくなる時間をいろいろに名づけました。あけがた、あかつき、しののめ、あけぼの、つとめて、あした、などなど。日暮れよりも多い呼び名は、日の出を待っていた人たちの気持ちでしょう。人間は、日没で暗くなると眠りにつく、陽が昇ると目を覚ますという一日のサイクル、体内時計が遺伝子の中に刷り込まれています。ところが明かりを手に入れた現代社会の人間は、このサイクルに外れた生活をする



ことが多くなり、その結果快適な睡眠をできない人たちが増えてきました。厚労省は 2014 年に、良い睡眠を取るためのお勧め項目をあげています。例えば寝る前に水分を取りすぎない、特に緑茶やコーヒーなどカフェインの入っているものは避ける、寝る前のお酒やタバコは睡眠を妨げる、寝る部屋の環境を整える、夜ふかしをしない、昼寝は 30 分、寝起きに日光を浴びる、昼間は適度な運動をしておく、など。快食快眠(+快便)は、心と体の健康にはとても大切なんです。

年齢が高くなると、体をあまり動かさないので疲れが少ない、寝つく力が弱まる、いろいろなことが気になって眠られない、おしっこが近くなって途中で目覚めてしまう、その後は眠れない、朝早く目がさめてしまう、と不眠に悩むようになります。不眠をもたらす原因があれば、まずそちらの治療を優先させます。どうしてもよく眠られない方には、薬で睡眠を助けてもらいましょう。

私がまだ若い医者だったころは、「不眠は病気じゃない」「眠られなくて死んだ人はいない」などと、教えられていました。当直で入院患者さんが眠れないといったら、逆にこちらが起こされていたので、マーブルチョコレートが錠剤に似ているのを利用して、「これを噛まずに飲めばよく眠れるよ」と渡したこともあります。偽薬という手法ですが、自分が高齢の仲間入りをして、眠れない気持ちがよく分かるようになった今は、悪いことしたかなと反省。でも、このチョコレート、意外と効くのよ、ホント。



いまの睡眠薬は、精神安定剤にも使われることがある薬。近頃この種類の薬を飲んで、夜中にトイレなどで起きた時に、ふらついて転び骨折などのケガをする高齢者がいることが知られてきました。このため厚労省は、この種類の睡眠剤を使うことを控えるように、最近指導を始めています。また、人間の睡眠に対する研究が進んで、もっと自然な睡眠ができるような、新しい薬が売り出されました。患者さんの安全・安心のためには、新しい薬を使う必要があるでしょうね。ただ、飲んでパッと効くといった切れ味はやや劣るようですが、話のついでに、8 時間以上寝ると、認知症になりやすいそうですよ。

鼻からの胃内視鏡検査

内科 小松正伸

9 月 27 日に鼻から入れることのできる、細い胃内視鏡が診療所に入る予定です。私は十数年前からこの内視鏡を使っていますが、最近の機種は以前よりずっと明るく、胃の中を観察できるように改良されています。それなのに国はいまだに、胃の検診はバリウム検査を実施しています。昭和 30 年代に開発されたこのバリウム検査は、小さな早期の病気は見つからない、胃のすべてを映し出せない、便秘の人は危険を伴う、なにか怪しいところがあれば結局は内視鏡で再検査、などの理由から消化器専門医師は決して勧めません。多分、自分の胃がん検診を受けるのに、バリウムを飲む医者はいないでしょう。なぜあんな古典的な検査を続けるのか、まことに不可解。医療や福祉に熱心で、胃がんの勉強をした一部の自治体は、中学生のピロリ菌検診をしています。こっちのほうが、将来の胃がんを減らす上では、ずっと理にかなっています。鼻からの内視鏡は、口からと違って吐き気を催さず、麻酔をしつかり効かせば、苦痛はほとんどありません。まれに鼻の中が細すぎてどうしても内視鏡が通過しない人がいますが、ほとんどの場合は無理なくできる検査です。今まで内視鏡検査が苦手と逃げ回っていた方たちには、朗報です。内視鏡による胃がん検診を、ぜひお受けください。鼻からの体験を。詳しくは診療所へどうぞ。

