

新企画

今期号の新企画！検査課スタッフによる睡眠コラムになります。
季節の変わり目、睡眠でお困りのことはないですか。ぜひご一読ください。
ご心配のある方は、ぜひ一度主治医にご相談ください。

睡眠コラム①

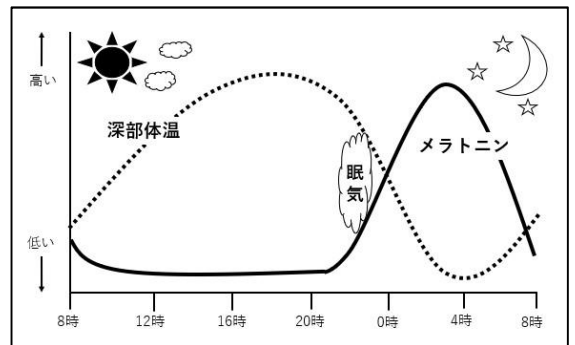
— 秋の夜長へのご提案 —



暑く寝苦しい夏が過ぎ去り「秋の夜長」の季節へと移り変わりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？
ヒトは季節の変化によって睡眠時間が変わると言われています。なぜならば、本来ヒトには日が昇ったら起床し、日が沈んだら眠るという「光」に対し反応する体内時計による「睡眠・覚醒リズム」があるからです。これにより、日照時間の短くなる秋は夏に比べ睡眠時間が長くなる傾向があります。

しかし、近年の24時間化社会に伴い、日中と同等の光を夜間でも浴びる機会が増えたことで「睡眠・覚醒リズム」が狂い、本来眠くなる時間に寝れない、起きなければならない時間に起きられないといった「リズム障害」が起こりやすくなっています。

ではなぜ夜間に強い光を浴びると「リズム障害」がおこるのか？それは主に脳内で分泌される「メラトニン」という物質が大きく関わっているからです。「メラトニン」は通常、朝日を浴び活動状態になると分泌が抑制され、そこから14～16時間経過すると再び増加し眠りを誘発する「睡眠ホルモン」と考えられています。しかし、夜間に強い光（PC やスマホなど）を浴びてしまうことで「メラトニン」の分泌が抑制され「眠りにくく」なり、これが連夜続くことによりだんだんと「睡眠・覚醒リズム」にズレが生じ「出勤・通学時間に起きられない」「日中眠い・だるい」などの症状が起こり、社会生活に大きな支障をきたしてしまうことがあります。

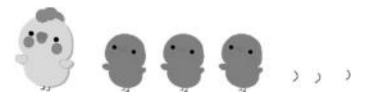


また、この「メラトニン」の分泌に関連し、体温（深部体温）が低下していくことも眠りやすくする要因の一つと言われており、就寝直前の入浴よりも、就寝1～2時間前に40℃程度のぬるめの湯に浸かるほうが「良い睡眠」をとるために有効と言われています。

「秋の夜長」はパソコンやスマホから目を離し、月の光を眺めながら虫の声に耳を傾け、リラックスした状態で布団に入り「眠ること」を楽しんでみてはいかがでしょうか？

文責：検査課 木村真也

小石川東京病院周辺MAP～お店紹介 第1弾～



「ゆたか 丼丸 茗荷谷店」 徒歩2分

東京の下町で長年愛されてきた創業1979年から続く老舗のお寿司屋さんが展開する、お持ち帰り専門の海鮮丼屋です。全種類ワンコイン設定！しかもボリューム満点！一度食べると病みつきになります。

病棟内を歩いていると、「生もの（お刺身）を食べたいわ…」というお声が時々聞かれます。

ぜひ一度召し上がってみてはいかがでしょうか。

※こちらの海鮮丼は「生もの」になります。取り扱いにはくれぐれもご注意ください。

万が一体調を崩された場合でも、病院は責任を取りかねますのでご了承ください。

企画室スタッフが購入！
コスパ良し！大満足！！



2020年10月以降の医師の診療体制

		月	火	水	木	金	土(第1・3)
午前	初診	小林(一般精神) 宮岡(発達)	貫井(一般精神) 眞下(一般精神) 松村(発達) 伊東(睡眠)	飯田(一般精神) 村木(一般精神) 伊東(睡眠)	小田(一般精神) 鈴木(一般精神) 丹治(発達)	木下(一般精神) 和田(睡眠)	本多(睡眠) 太田(発達)
	再診	小田 眞下	貫井 丹治 小林 木下 鈴木	山田	伊東 村木 鈴木	小林 和田 村木 山田	山田 山本 伊東 太田 丹治 小田 本多
午後	初診	武田(発達)	なし	加藤(発達)	大森(睡眠) 上野(睡眠)	和田(睡眠)	
	再診	山田 小田 宮岡 小林 眞下 武田	丹治 松村 加藤 眞下 木下 鈴木 伊東	伊東 村木 山田	丹治 小田 鈴木 村木	本多 和田 木下 村木 山田	山本 伊東 太田

発達障害検査入院のご紹介

当院の発達障害検査入院は2週間パック、3週間パックの2種類があります。入院期間には担当の心理士が付き、検査や面接を行う中で、「発達障害なのか、そうではないのか」というだけでなく、より多面的にご自身のことを知ることが出来る時間になるようにスケジュールしています。そのため、スケジュールはひとりひとり異なっていて、心理検査の内容はその患者さんに合うものや必要としているものを心理士が選びながら一緒に進めていく検査入院です。今の困りごとがどんなところから生まれていて、どうしていけば少しでも生きづらさが減っていくかを入院期間中に話し合い、今後の支援方法の提案をさせていただきます。また、お部屋は必ず個室を用意しており、入院生活の中で規則正しい生活リズムをサポートすることが出来ます。

現在は予約に余裕があり、早くにご案内ができる状況です。「スケジュールをちゃんとできるか不安」「どんな部屋なのか知りたい」など事前にご相談をすることもできますので、ご希望のある方は主治医や医療相談課へご相談ください。

文責：臨床心理課 川嶋真紀子

<発達障害検査入院患者スケジュール>														入院診療計画書	
担当医師: 村木 入院日: 2020/1/1 (木)入院~ 2020/1/14 (木)退院														担当心理士: 川嶋	
小石川_東京_様 2020年1月1日生 姓														更新日: 2020/10/26	
時間	2020/1/1	1/2	1/3	1/4	1/5	1/6	1/7	1/8	1/9	1/10	1/11	1/12	1/13	1/14	時間
11:00	初診	初診	初診	初診	初診	初診	初診	初診	初診	初診	初診	初診	初診	初診	11:00
午前	10:00-11:00 010 入院検査 11:30 検査	9:30-11:00 010 検査	検査	検査	9:30-11:00 010 検査	9:30-11:00 010 検査	8:30-11:00 010 検査	10:00-11:00 010 検査	9:30-11:00 010 検査	9:30-11:00 010 検査	10:00-11:00 010 検査	9:30-11:00 010 検査	9:00-10:00 010 検査	9:00-10:00 010 検査	午前
11:20	検査	検査	検査	検査	検査	検査	検査	検査	検査	検査	検査	検査	検査	検査	11:20
午後	13:00-14:00 010 検査	13:00-14:00 010 検査	検査	検査	13:00-14:00 010 検査	13:00-14:00 010 検査	13:00-14:00 010 検査	13:00-14:00 010 検査	13:00-14:00 010 検査	13:00-14:00 010 検査	13:00-14:00 010 検査	13:00-14:00 010 検査	13:00-14:00 010 検査	13:00-14:00 010 検査	午後
13:20	検査	検査	検査	検査	検査	検査	検査	検査	検査	検査	検査	検査	検査	検査	13:20

医事課からのお知らせ

【コロナ関連】

- ・院内での感染防止のため、入り口での検温と手指消毒にご協力ください。
- ・新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の流行に伴い、自立支援医療(精神通院医療)受給者証の有効期限が一年延長になります。(※対象は令和2年3月1日~令和3年2月28日の期間中に期限満了する方です。所得区分等、現在の支給認定状況のまま一年延長となります。)
- ・新規申請、登録変更や手帳の申請を希望される方は従前どおりお手続きが必要となりますので、お近くの保健センター又は市区町村の障害福祉課へお問い合わせをお願いいたします。

【駐車場】

- ・駐車可能なコインパーキングは5台のみとなります。恐れ入りますが、なるべく公共交通機関でのご来院をお願いいたします。

※ご注意下さい!

電話番号のおかけ間違いが多くなっております。番号をご確認の上、お電話をおかけ下さいますようお願いいたします。

