

なみき

理念

愛をもって誠を尽くす

- 1.相手の立場・心情を尊重し、最善の方法を継続して提供する。
- 2.自らの行動に責任を持ち、職務心得に則り絶えず評価・反省を怠らない。



ぐっすり眠ろう

並木病院 医師 岩本 公一



大リーグエンゼルスの大谷翔平選手がMVPに選ばれました。本稿執筆時点で最もホットな話題となっています。確か何かのテレビ番組であったと思いますが、大谷選手は、広大なアメリカ大陸を移動しながら連日連夜試合をするなかで、毎日8時間の睡眠を確保していたと関係者が話していました。私はこれを聞いて、大谷選手の大活躍の原動力はまさに睡眠にありとひとり得心しました。

日ごろの健康を維持するためには、栄養と運動が重要であることは今や誰もが認識しているところですが、睡眠にも焦点が当てられつつあります。

睡眠は人間（のみならず動物）にとって空気や水と同じく必要不可欠なものです。睡眠を十分にとってこそ日中をはつらつと過ごせるのです。逆に睡眠不足が続けば、日中に眠気を催します。車の運転をしていれば、生命を脅かす事態になりかねません。

睡眠時無呼吸症候群や不眠症などは、睡眠障害という範疇の疾患です。本稿ではこれらの疾患ではなく、誰もが日常的に経験する睡眠不足について考えてみたいと思います。成人の一晚の睡眠時間は、欧米においては7時間以上が推奨されています。しかし、逆に9時間を超えることは推奨されていません。日本人の睡眠時間は世界一短いという調査結果があります。国民全体が睡眠不足となっているのかもしれません。最近の問題として、就寝前にスマホやパソコンを使用することがあげられます。これにより睡眠時間の減少と睡眠の質の低下をきたし、日中の活動性が低下することが懸念されています。

睡眠不足と各種疾患との関係についても多くの報告があります。習慣的な睡眠不足は、高血圧と心血管疾患の罹患率を高め、心血管疾患による死亡率を増加させます。習慣的な睡眠不足により肥満となりやすく、糖代謝異常や糖尿病の発症リスクが高くなります。さらには習慣的な睡眠不足は、感染症を容易に発症させ、回復力の低下やワクチンに対する反応性の低下を招きます。たとえ短期的な睡眠不足であっても血液中の炎症マーカーが増加します。また、同じく短期的であっても、十分な睡眠がとれないことにより感情のコントロール、認識力、論理的思考力、記憶力が障害されます。睡眠不足とアルツハイマー病の発症との関連も近年指摘されています。

寝る間を惜しんで懸命に働くという姿勢は、社会的には依然評価されているかもしれませんが、現代医学においては今や完全に否定されるべきもののなのです。今夜もぐっすり眠って明日に備えましょう。

並木病院は地域の発展を応援しています。

シリーズ

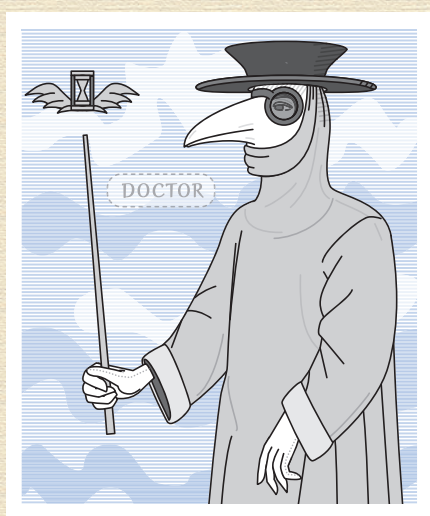
「すこやか! 講座」

並木病院 医師 山本 勇夫

第3回 マスクの歴史

マスクは例年冬から春にかけてのインフルエンザや花粉症に悩む人たちにとって必需品です。ところが新型コロナウイルス感染症の蔓延により、今や私たちにとって日常欠かせないものとなりました。それでは、マスクは何時から、どんな目的で使ってきたのか改めて考えてみたいと思います。

古代ギリシャでは鉱山で働いていた人たちが、ほこりが入らないようにヤギの膀胱で顔を覆ったという記録



(図1)

がありますが、17世紀ヨーロッパでペストが猛威をふるい、鳥のくちばし状の仮面を付け病気の感染拡大を軽減するために作られたのが世界最初のマスク(図1)といえます。当時は瘴気(しょうき)、すなわち、腐敗した死骸や食べ物の悪臭や悪い空気がペストの原因と考え、くちばしの部分には“瘴気(しょうき)よけ”とし、ミントやバラの花など大量の香辛料が詰められていましたが、この仮面様マスクの着用がどの程度感染予防効果があったかは不明です。

18世紀にペストが終息すると、マスクは一時期姿を消しましたが、空気中にある特定の粒子や粉塵を体内に吸入すると体に悪いのではと考え、1799年プロイセンの鉱山関係者のフンボルトが鉱夫用防毒マスクを発明しました。

現在のマスクに直接つながるものが現われたのは1836年イギリスの医師ジェフリーズが「レスピラートル(呼吸器)」として開発したもので、鼻と口を布で覆い両端に付けられたヒモを耳にかける、

現在私たちが使っているマスクと同じような形態です。このマスクがわが国に入ってきたのは1877年でしたが、医療者や患者を対象にしたものではなく、色は黒で、主に都会のファッションアイテムとして人気を博していたとのこと。このように、19世紀マスクを利用するのは微粒子が舞う現場で働く工場労働者のみで、医療従事者はマスクを装着する習慣はありませんでした。

一方、わが国では1899年大阪で肺ペストのクラスターにより多くの死者が発生し、ペスト患者に接するのは必ずレスピラートル、または綿花で口や鼻を覆うようという通達が出されましたが、医師に対して奨励するまでには至らなかったのです。外科手術中に初めてマスクを着用したのは1897年フランスの外科医ベルガーですが、当時、多くの医師達はこれを非難しました。しかし、20世紀になってイギリスの医師モイニハンが「人の口から吐き出された細菌は、ロンドンの下水よりひどい」と結論づけ、外科医や助手にマスク着用を推奨し、わが国でも、1910年秋の満州ペスト大流行の際、医師、看護師などにもマスク着用が義務づけられたのです。1918年にはスペイン風邪が大流行し、当時約20億人だった世界人口の25~30%、わが国でも約2400万人が感染し、40万人が死亡したといわれています。当時、国が配布したポスターには「マスクをかけぬ命知らず」と書かれ、黒いマスクを着用した紳士と婦人が描かれています。当時一般的なのは、布を金属フレームで固定したものでしたが、1950年頃から布がガーゼに変わり、現在の使い捨てマスクが一般的になったのは1960年代で、1972年のN95マスクが発明され、2000年以降にはメイクが落ちない立体マスク、細菌、ウイルス、花粉を99%カットするフィルター付きマスクなどが登場し、2014年には小顔に見えるマスク、香り付きマスクの出現など、マスクの歴史は疾病との闘いのみならず、現在ではファッションの一部にまでなり、この100年でマスクの用途も加速的に進化しているのです。

トピックス

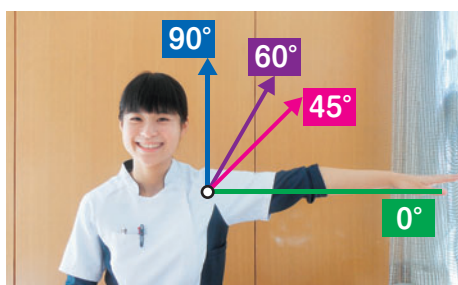


“肩甲骨はがし”で 肩こりと姿勢を改善しましょう!

寒くなる時期はどうしても体が丸まりやすくなります。さらにパソコンやスマートフォンを使用する機会が多いと、肩甲骨の動きが少なくなり、肩こりやストレートネックになりやすいと言われています。

そこで今回は、肩甲骨の動きを改善できる“肩甲骨はがし”について紹介します。

✓まずは肩甲骨の動きをチェック! 肩の水平ラインから腕が上がったところまでの角度で判定します。



※手のひらは下に向けた状態をお願いします

0～45度＝ガチガチ（肩甲骨周辺の筋肉が硬い）
45～60度＝少し硬い（肩甲骨周辺の筋肉がやや硬い）
60～90度＝問題なし（肩甲骨が柔軟に動いている）

STEP.1

準備体操



肩を水平に
あげます



5秒間かけ
て肩を後ろ
に引きます

STEP.2

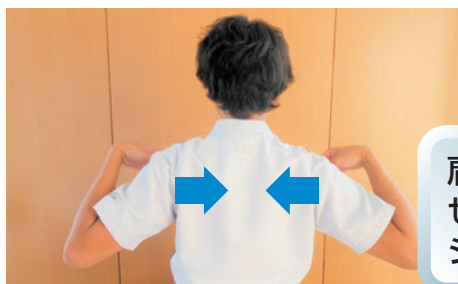
肩甲骨はがし（腕が上がりにくい方は片側ずつで行うなど、できる範囲で大丈夫です）



胸の前でV
字をつくり
ます



5秒ほどか
けてゆっく
りと後ろに
回します



肩甲骨をよ
せるイメー
ジで!

※STEP.1と2のどちらも5回ほど繰り返して行ってください。
※1日2セットが目安になりますが、無理な運動は逆効果となりますので気をつけてください。

ご質問がありましたら、
リハビリテーション科までお願いします。

外来診療

R4.1.1時点。変更する場合がありますので、お問い合わせください。

		月	火	水	木	金	土
午前	9:00 ～ 12:00	内科	内科	内科	内科	内科	内科
		循環器科	脳神経内科		消化器科	脳神経内科	
	専門外来 9:00～12:00	頭痛外来			しびれ外来		
午後	1:00 ～ 5:00	内科	内科	内科	内科	内科	
		脳神経内科	呼吸器科	脳神経内科	呼吸器科	脳神経内科	
	専門外来 1:00～5:00		物忘れ外来	皮膚科		物忘れ外来	

※専門外来は、予約制です。お気軽にお電話ください。

職員募集

介護職員（常勤、非常勤）

下記までお電話のうえご応募ください。



明るく
楽しい
職場です

「地域連携室」より

地域連携室は、医療ソーシャルワーカーと看護師が在籍し、地域の医療機関や介護保険事業所との連携窓口として、入院から退院まで各種ご相談を承っております。入退等のお問い合わせやご相談はお気軽に下記までご連絡ください。

地域連携室 052-848-2043（直通）



アクセス



■交通のご案内

- 公共交通機関でお越しの場合
地下鉄鶴舞線、平針駅または赤池駅より徒歩10分



医療法人 並木会

並木病院

TEL(052)848-2000 FAX(052)848-2020

〒468-0013 名古屋市天白区荒池二丁目1101番地

- ケアプランセンター平針なみき TEL (052) 848-2067
- ヘルパーステーション平針なみき TEL (052) 848-2048
- 訪問看護ステーション平針なみき TEL (052) 848-2063
- 並木クリニック TEL (052) 691-2000
- グループホームほっと館なみき TEL (052) 691-2515

介護老人保健施設

- メディコ阿久比 TEL (0569) 48-1156
- メディコ春日井 TEL (0568) 88-6000
- メディコ守山 TEL (052) 736-5585
- メディコ平針 TEL (052) 802-0023

特別養護老人ホームもありますのでご相談ください。

ホームページ: <https://www.namiki.or.jp/>



GREEN PRINTING AFFINITY
P-B10058
この印刷物は、環境に配慮した
素材と工場で製造されています。



PRINTED WITH
SOY INK
環境に配慮して大豆油インキを使用
しています。