

ぐっすり報

第5刊



医療法人 聖心会 高岡病院 〒892-0841 鹿児島市照国町 7-17 PHONE 099-226-1370 FAX 099-227-3719

寒かった冬が終わり、よい気候になりましたね。「よく食べ」「よく動き」「よく眠り」健康的な生活を心がけましょう！
「ぐっすり報」第5刊では、3月13日に開催された【第2回市民公開講座】の様を中心にしてお伝えします。
当日は午前中雪が降りましたが、午後からは快晴となり176名の方にご参加いただきました。ありがとうございました。

* プログラム紹介 *

◆ 演題 1

『眠れないあなたへ』
～よりよい睡眠のとり方～



講師：内村 直尚 先生
(久留米大学医学部
精神神経科 助教授)

◆ 演題 2

『睡眠時無呼吸と循環器疾患：
スリープ・ハート』



講師：塩見 利明 先生
(愛知医科大学
睡眠医療センター教授)

質疑応答より

「睡眠が浅く、朝方3～4時に目が覚めてしまいます。
7～8時間熟睡する方法は？」

若い時は8時間くらいぐっすり眠れますが、年齢に伴い、必要な睡眠時間は短くなっていきます。昼間の生活に支障がなければ、睡眠時間にこだわる必要はありません。ただし、睡眠時無呼吸などの病気があり、熟睡できていない場合は、治療が必要です。

本当に睡眠が浅いかどうかは、自分ではわからないので、睡眠が十分にとれているかどうか、睡眠を障害する原因がないかどうかを知りたい場合は、睡眠の検査を受けてみましょう。

講座終了後のアンケートより(抜粋)

- 年齢とともに、睡眠が変化することがわかりました。
- よりよい睡眠をとる手だてがわかりました。生活習慣を少し改めねばならないところがあるようですから改めてみます。
- 睡眠時無呼吸症候群の妊婦さんと流産の関係が大変参考になりました。
- 睡眠薬や、うつ病についてまちがった知識を持っていることがわかり、不安感がなくなり安心しました。

☆ たくさんのご意見・ご感想ありがとうございました。

～書籍紹介～

塩見利明先生が書かれた本です。この本では、睡眠時無呼吸症候群の患者さんの証言、無呼吸が悪い理由、合併症から治療まで、わかりやすく解説してあります。



『スリープ・ハート』 風媒社
愛知医科大学睡眠医療センター教授
塩見利明

「ぐっすり会」のお知らせ

「ぐっすり会」は、高岡病院にて睡眠時無呼吸症候群と診断され、治療を受けている方を対象としています。

年に2回開催する講演会や懇親会を通して、会員皆様の睡眠や生活習慣病に関する知識を高めることや、会員相互の交流を深めることを目的としています。

<第1回>

日時：平成17年5月29日(日)10:30～12:30

場所：県民交流センター

内容：①睡眠についての学習会
②自宅で出来る健康体操

☆ 第2回市民講座の様子は高岡病院ホームページでもご紹介しています。

高岡病院ホームページ

URL：<http://takaoka-hp.or.jp>



発行：2005年5月
発行元：臨床検査科(米村 綾、内山 真紀)
検査室 E-Mail: kensa@takaoka-hp.or.jp