

クリニック通信

はなみずき



春本番になりました。お花見の季節ですね。しかし花粉症の方には厳しい季節です。花粉対策は万全にしましょう。

4月8日(火)午前、5月15日(木)は休診いたします。ご了承ください。



適当な睡眠時間はどのくらい？

「はたして人間はどれくらい寝たらよいのでしょうか？」「理想的な睡眠時間はどれくらいでしょうか？」こういう質問をうけることがあります。また、「8時間以上眠れないと不眠症でしょう？」と決め付けて言う人もいます。

結論的には、「**日中に居眠りが出ない程度に眠れていたら十分な睡眠をとれている**」と言えます。

理想の睡眠時間は8時間ではありません。個人によって必要とする睡眠時間は異なります。また、年齢や環境、季節などによっても必要とする睡眠



時間は変化します。傾向としては、子供のころには沢山寝て、大人になるとそれほど寝なくても良くなるようですね。睡眠時間には個人差があって、5時間でも良い人もいれば、8時間以上眠らないと、という人もいます。習慣の問題もありますが、だいたい、6時間未満になると睡眠不足を実感することが多いようです。かのナポレオンは2-3時間しか眠らなかったと言われているようですけれど...

睡眠時間が何時間かということよりも、むしろ、「睡眠の質」がどうなのかを問題にすべきです。

- ◇ 朝起きたときスッキリしているか？
- ◇ 昼間に耐え難い眠気がないか？
- ◇ 居眠りばかりしていないか？

などを問題とすべきです。

また、夜間にトイレの回数が多くて、睡眠が途切れてしまうことで睡眠の質が損なわれていることがあるので注意が必要です。



Dr. みわの一口コラム：入学・進学おめでとうございます。

桜の季節になりました。春は入学・進学の季節です。ご入学・進学される方、その後家族の方、本当におめでとうございます。我が家でも、下の息子が中学を卒業し、高校1年生となりました。子供が義務教育を終了し、これで親の責任の一端を果たしたと安堵しております。いろいろな人に支援けられて生きていることを理解し、人のために少しでも役立つ大人になってくれることを願っています。一人前の社会人になるためには、これから尚一層の多くの経験が必要です。皆様のご協力をお願いするとともに、私も多くの子供たちのために少しでも役立てるよう努力しなければと心を新たにいたしました。新しい一歩を踏み出した子供たちにエールを送ります！！



【甲状腺の病気(1)：甲状腺機能亢進症に注意】

甲状腺は、ノドボトケの近くにある薄いぺらぺらとした臓器です。ここから甲状腺ホルモンが分泌されます。このホルモンが多くなる病気が「甲状腺機能亢進症」、ホルモンが不足すると「甲状腺機能低下症」になります。今回は「甲状腺機能亢進症」を取り上げます。

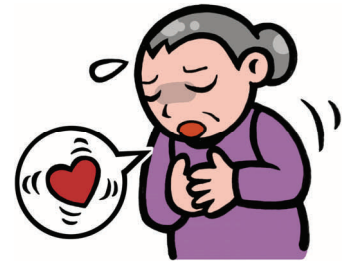
甲状腺ホルモンが多すぎると、以下のような症状が出てきます。

- ◇ 動悸・頻脈(ドキドキする、脈が速い)
- ◇ 手指がふるえる
- ◇ 発汗過多(やたら汗かきになる)
- ◇ 体重減少(食べているのにやせる)
- ◇ 軟便・下痢
- ◇ 疲れやすい(しかし、夜は眠れず)
- ◇ しんどいのにカラ元気が出ることもあります

これらの症状があると、甲状腺機能亢進症かも知れません。甲状腺の病気は

女性に多いことも特徴です。また、人によっては「手のふるえ」で発病する場合がありますから注意が必要です。

甲状腺の病気が疑われたら、採血をすることによって甲状腺ホルモンが増えているかどうかを調べる必要があります。



甲状腺ホルモンが多くなる代表的病気の一つがバセドー病です。目がギョロツとしてくることもあります。甲状腺が腫れて触わっただけでも膨らんでいるのがわかることもあります。また、超音波検査で甲状腺の腫れがわかります。一方で、甲状腺に炎症がある場合にも、壊れた甲状腺からホルモンが漏れ出てくる場合があります(甲状腺炎)。いずれにせよ、採血で詳しく調べることで診断できます。

☆ スタッフから ☆



数週間前より電話の呼び出し音にビクツとする。実家の母からだ。祖母の具合が思わしくないという。少しの事が気になり不安で相談してくる。私だってすぐにでも帰ってずっと側に居たい。居たい。お婆ちゃん子だった私。走馬灯のように幼かった頃が蘇る。還暦を迎えた祖母に「もう年寄り！もう死んじゃう！」と決めつけ、幼少の私は泣きじゃくった事があった。それから30数年…。どうにか日を見つけ帰省しないと。大好物のどら焼きを持って帰ろう。「帰ってきたんねー。元気にしよらしたと」と言って、笑顔を見せてくれるだろうか。(看護師 N.N.)

クリニック通信のバックナンバーをご希望の方はどうぞ受付までお申し出下さい。



みわ内科クリニック

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F

電話 042 (438) 7188 FAX 042 (438) 7187

ホームページもご覧下さい。 <http://www.miwaclinic.net>