

# さんぼみち

## 発行者

兵庫県立総合リハビリテーションセンター  
リハビリテーション中央病院

〒651-2181 神戸市西区曙町1070  
TEL (078) 927-2727  
FAX (078) 925-9203

ホームページ <http://www.hwc.or.jp/hospital/>



## 不眠症について

神経内科

皆様の中で、眠れない為睡眠薬を服用されている人は多いのではないのでしょうか。しかし、不眠症や睡眠薬の正しい知識をもっている人は少ないのではと思います。そこで今回は、不眠症について、不眠となる原因にはどんなものがあるか述べてみます。まず身体的なものとして痛み、発熱、頻尿などがあります。生理的なものとしては騒音、入院、交代勤務など環境の変化、心理的なものとしてはストレスなどの心理的負荷があります。これらに思い当たるところはないでしょうか。ただし、うつ病や、脳卒中、脳の変性疾患などに伴うものや、薬の副作用の場合もあるので担当医によく相談して下さい。治療としては、原因治療に並行して睡眠薬が投与される場合があります。



ところで、不眠症には大きくわけて三つのタイプがあります。寝つきが悪い入眠障害、中途覚醒による熟眠障害と、早朝覚醒のめだつタイプです。睡眠薬も作用時間の違いにより多くの種類があります。当院で処方される睡眠薬を例にあげますと入眠障害にはハルシオン、レンドルミン等の短期型、熟眠障害にはエバミール、リスミー、ロヒプノール等の中間型、早朝覚醒

にはユーロジン、ベンザリン等の長時間型睡眠薬が使用されます。睡眠薬を処方された時は、服用したら必ず床につく、アルコールと一緒に服用しない、勝手に止めないことを守ってください。睡眠薬は、医師の指示どおりに服用する限りは安全なものですから安心して下さい。

規則正しい睡眠習慣を身につけることは、様々な病気の予防にもつながります。



## 膝の痛みはなぜ起きるの？

看護部

膝には、私たちの想像以上に、大きな負担がかかっています。たとえば、歩いている時は体重の2～3倍、走っている時は4～5倍、階段の上り下りは7～8倍もかかっていると考えられています。膝は複雑な構造をしているうえに、さまざまな障害が生じやすいところです。なかでも中高年に最も多い膝の痛みの主な原因は、肥満と筋肉が老化して衰えたことが多いようです。それを予防するには、ふだんの生活のなかでも、肥満にならないように注意して、なるべく膝に負担をかけないように気を配り、また膝をささえる太ももの筋肉をきたえることも大切です。

### 日常生活の注意

肥満



スポーツのやり過ぎ



長時間の正座



足に合わない靴



## 自助具について

総合相談室

人によってはこの耳新しい言葉、実は身体機能の不自由を補う便利な用具のことをさして使われます。人間が他の動物と違った文明を発達させ今日にいたったひとつには、火や道具を扱い生活を改善させてきたことは明らかです。目の機能低下に対してメガネが、耳の機能低下に補聴器がよく使われるように、身体機能の補助に実に多くのものが、考えられ使われています。皆さんの周囲をよく見ると、手の届きにくい部分にたいして長い棒の先にかぎ状の金具などをつけたリーチャー（人によっては棒切れや孫の手を代用）、食事の時に手指の不自由さを補うために工夫された箸やフォーク類、入浴時にからだを洗うために用いるひも付きのタオルや長柄の洗体ブラシなどなど、あらゆる場面でいろんなものが、さりげなく使われ自立生活を影で支えています。ここで大切なのは、強度の近視であっても、メガネをかけることによって自動車の運転が許可されるように、不自由があってもそれを補って生活することにより社会的不利は最小限にとどめることができます。特に文明社会に生活するほど強く生かされる傾向にあります。つまりこういった道具をいかに使いこなすかが、自分らしい生活を獲得するひとつの鍵になります。障害がひとりひとり違うように、自助具もその人にマッチしたものが必要で、作業療法士・理学療法士・看護婦・医師等に相談をしてぜひ自分の行動範囲を広げるチャレンジをしてください。