

2019年8月1日

第80号

■発行者 兵庫県立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



"夜泣き外来"の 開設後1年に想う

子どものリハビリテーション・睡眠・発達医療センター長 菊 池 清

『子どもの笑顔を見たい、お母さんの笑顔を見たい、そしてお父さんの笑顔、おじいちゃんとおばあちゃんの笑顔も見たい』との思いで、生後 6 か月から 4 歳未満の乳幼児を対象に、2018 年 7 月から "夜泣き外来"を始めました。

泣くのは赤ちゃんの仕事、夜泣きしない赤ちゃんはいない、夜泣きは知恵がついてきた証拠、子育ては体力勝負などとよく言われます。しかし、同じように育てても、「夜間によく泣く子ども」と「ほとんど泣かない子ども」がいるのは事実です。全国各地に夜泣き封じのお地蔵さまがあります。優しい両親が、愛情を込めて大切に育てても、夜泣きに悩まされることは昔から少なくなかったようです。夜泣きとは、眠りたいのに眠れない乳幼児に現れる症状です。「寝つきが悪くて、20分~1時間以上も入眠できない」・「夜間睡眠の途中で幾度も目が覚める」・「午前4、5時など目覚める時刻が早過ぎる」により睡眠時間が短くなり、日中に不機嫌・ボーとした様子・不活発・眠気などがあり、発達や発育に影響する場合もあります。病名は乳幼児不眠症です。激しい夜泣きの問題は子どもだけにとどまりません。まず母親が眠れなくなり、次に家族も眠れなくなり、時には近所にまで影響が及びます。睡眠不足で脳機能が低下した母親が、心理的に追い詰められ、精神的に不安定になることも少なくありません。

子どもは、自らの身体・体質・感覚器官(触覚・聴覚・視覚・味覚・嗅覚・バランス感覚など)を介して、 周囲の環境からの体験を積み重ね、自分なりの解釈力を身に付け育ちます。夜泣きで睡眠不足の乳 幼児では、注意力や記憶力が低下し、同年齢の子どもに比べて出来ないことが多く、イライラしや すく周囲とのトラブルを多く体験します。幼い子どもでも、自分に出来ないことは気になり、出来 ないことをごまかす様な行動がしばしば観察されます。このような自己評価が低くなる体験は、マ イナス思考の解釈力を生む原因ともなり、自信を失わせる可能性があります。夜泣きは看過できな い問題です。

人生の最初の段階で、誰が悪いわけでもなく発生する激しい夜泣きを治療することで、子育ちのお手伝いが少しでもできればと考えています。医師・看護師・保育士・作業療法士・言語聴覚士・臨床心理士などの専門家集団がチームを組んで診療にあたっています。私たちは、睡眠を大切にすることを通して、子どもたちが自分らしい人生を歩んでくれることを願って診療しています。



安全な歩行をするために!?

リハビリ療法部

身体に何らかの障害も持つことで、歩行が困難となる場合があります。リハビリテーションの一環として歩行練習を行う時、患者さんは「歩くのがこんなに難しいと思わなかった。」や「元気な時は、何も考えずに歩けていたのに…」などと話されることを多く耳にします。実際に動作として"歩く"ということができても、それが直ぐに日常的な移動手段として活用できるかというとそうではありません。転倒のない、安全な歩行とはどのようなことが必要か、説明させていただきます。

歩行に関係する重要なことで、一般的によく知られているものに筋力が挙げられます。自分の体重を足で支えるだけの筋力がないと、立っているという姿勢自体を保つことはできません。まずは、杖などを活用しながらでも、立って歩くという行為が可能なだけの筋力が必要です。しかし、単に筋力があるというだけでは、安全な歩行に結びつきません。各自が目的地まで歩き続けることができる、心肺機能や筋持久力も必要です(持久性)。また、路面の状態に左右されることなく、つまずき、転ぶということがないようなバランス能力も必要となります(安定性)。更に、自分の意思に従い、歩き始めたり、止まったり、あるいは方向を変えたり、歩行速度を変えたりと自在に歩き方を変更できることも必要となります(可変性)。基本的な歩くという動作ができ、かつ安定性、持久性、可変性が獲得されることで、初めて安全な歩行を実現することができます。

これらの要素を持ちながら、実際には知覚などから得られる情報を、上手く脳内で処理(脳内ネットワーク)することで安全な歩行へとつなげています。逆に、脳内での処理が上手くいかないと転倒につながる歩行となってしまいます。わかりやすく例を挙げると、段差など(障害物)があった場合、それを目で確認(知覚)できれば、段差に対してどのように歩き方を変えれば、つまずかないかを事前に知り、動作を修正することができます。この時、実際の段差を超える瞬間には、目で段差を確認しながら動作をすることはほとんどなく、段差をクリアできます。これは、障害物に対して、歩行中の動作修正や運動のタイミングが脳内での処理で上手く行えているからです。この動作修正の判断や運動のタイミングが狂うと、段差とわかっているにも関わらず、つまずいたりすることがあります。このような狂いは、高齢になるほど注意が必要です。思わぬ場所で、つまずくようなら、しっかりと目で段差を確認しながら動作を行うことが、転倒防止に必要となることもあります。

安全な歩行をするためには、いろいろな能力を活用することで成り立っています。このようないろいろな能力を低下させないように、運動習慣を身につけ、心身ともに健康の維持を心掛けましょう。



お知ら世

受付時間 初診(窓口) 8:45~11:30

再診(受付機) 8:30~11:30(予約なしの方)

休診日 土曜日、日曜日、祝日、年末年始(12月29日~1月3日)

☆脳神経内科、リウマチ科、小児睡眠・発達障害、整形外科は、予約制です。

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
内	科	 楠 仁美	八木 規夫	早川 みち子	八木 規夫	早川 みち子
1.3		III 二人	AM 高田 俊之	AM 野田 昌宏	AM 楠 仁美	高田 俊之
	経内科	上野 正夫	上野 正夫	奥田 志保	井元 万紀子	奥田 志保
一 (予約制	予約制)	工片工人	井元 万紀子	一角 朋子	福田明	一角 朋子
	7マチ科予約制)	AM 山本 譲	AM 高橋 光彦 (リウマチ上肢疾患)	中村 知子	中村 知子	北川 篤
		pm 菊池 清	PM 菊池 清 (初再診)	pm 木村 重美	菊池 清	PM 菊池 清
小 児 睡 眠 ・発達障害		(初診)	PM 木村 重美 (初再診)	(初再診)	AM 木村 重美	(初再診)
	予約制)	PM 木村 重美 (初再診)	^{第2週} 船曳 康子 (再診)		(初診)	PM 豊浦 麻記子
			上月 遥 (再診)		豊浦 麻記子 (再診)	(再診)
	夜泣き外来	AM 菊池 清				
		AM 豊浦 麻記子	第1,4週	1		1.100 .1114
小.	児整形	高橋 光彦	金澤 慎一郎	AM 高島 良典		AM 高橋 光彦
泌尿器	診察	仙石淳	仙石 淳	手術日	PM 柳内 章宏	乃美 昌司
	株査・処置	乃美 昌司	乃美 昌司	午後検査	午前・午後検査 戸田 光紀	仙石 淳
		橋本 靖	AM 高橋 光彦	橋本靖	(切断・脊髄障害)	丸野 文雅
	形外科	山本 潤哉	山本 潤哉 (脊椎疾患)	北川篤(藤一般)	井口 貴雄	生田 健明
(-)	予約制)	西田 亮太	井口 貴雄	丸野 文雅	井上 亜美	西田 亮太
			AM 生田 健明			井上 亜美
	人工関節	島直子(股関節)	井口 貴雄 (膝関節)	北川第(滕関節)	井口 貴雄 (膝関節)	北川 篤 (膝関節)
	センター			島 直子 (股関節)		
リハビ	テーション科			AM 冨士井 睦		
	ロボット	第2,4週 (切断·脊髓障害) 陳 隆明 戸田 光紀				
	部門	第1,3,5週 (切断·脊髓障害) 戸田 光紀				
リノ	八前 診	森本一男	原田 寛	鵜飼 和浩	稲松 登	藤田 久夫
	兵庫県立リハビリテーション中央病院					

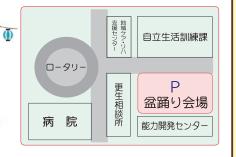
兵庫県立リハビリテーション中央病院

総合リハビリテーションセンター開設 50 周年記念 金曜リ大会のご案内

日 時 令和元年8月1日(木)18:00~21:00 (雨天中止)

場 所 職業能力開発施設前広場

今年も、カラオケ大会やアトラクションなど盛りだくさんの内容です。 また、職員による屋台も多数出店予定ですので、お楽しみに!!



※当院患者向けの内容と なっております。

患者・家族向け教室のご案内

生活習慣病を学ほう会

場 所 福祉のまちづくり研究所2階セミナー室

時間 14:00~15:30

令和元年度 第川期

開催日	テーマ	講師
1回目 令和元年9月4日(水)	糖尿病 -導入編- 糖尿病はどんな病気? 治療はなぜ必要? 検査について	内科医師 検査部
2回目	糖尿病 -治療編- 合併症について	内科医師
令和元年 9 月18日(水)	食事療法の基礎知識※	栄養管理部
3回目	糖尿病 -治療編- 運動療法	リハビリ療法部
令和元年10月2日(水)	正しい薬の飲み方	薬剤部
4回目	糖尿病 -応用編- 日常生活のケア	看護部
令和元年10月23日(水)	食事療法※	栄養管理部

令和元年度 第Ⅲ期

開催日	テーマ	講師	
1回目 令和元年10月30日(水)	糖尿病 -導入編- 糖尿病はどんな病気? 治療はなぜ必要? 検査について	内科医師 検査部	

・場所、日時、内容が変更する場合があります。

・※印のテーマは集団栄養食事指導料が発生します。(原則入院患者さん対象)

則均包手教室 場 所 本館4階談話室

開催日		テーマ	講師			
	令和元年9月11日(水) 13:00~14:30	リウマチの治療について お薬について	医師·薬剤師			
	令和元年10月9日(水) 11:15~12:00	運動と日常生活の工夫について	理学療法士·作業療法士			

・場所、日時、内容が変更する場合があります。

※当院患者向けとなっております。

真夏のロビーコンサート

日時 令和元年8月23日(金) 13:30~14:30 出演 ゾンタクラブ主催

▶トロンボーンによるロビーコンサート

日時 令和元年10月11日(金) 13:30~14:30 原 佑果(トロンボーン)、水野 祐喜代(ピアノ) 出演

▶フルートによるロビーコンサート

日時 令和元年9月27日(金) 13:30~14:30 出演 奥田 昌宏









まいもんでおもてなし

平日1泊2食 1室2名様利用 大人お一人様 (60歳以上の方)

※宿泊料は時期により異なります



〒669-6702 兵庫県美方郡新温泉町浜坂775 http://www.hamasaka-ni.com/

(0796) 82-3645