

春眠暁を覚えず。睡眠について考える。 副院長兼循環器内科部長 俵原 敬

たわらはら けい 俵原 敬



“ステキな金縛り”は、三谷幸喜監督によるコメディ・ムービーで、たまたまTVでみたのですが、面白く笑ってしまいました。ところで、金縛り(睡眠麻痺)は主に就寝中、意識がはっきりしていながら体を動かすことができない症状を指し、不規則な生活、寝不足、過労やストレスなどから起こるとされています。睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠があり、金縛りが起こるのはこのレム睡眠の時です。レム睡眠とは、急速眼球運動(rapid eye movement)の頭文字REMからレム)を伴う睡眠という意味で、体はぐったりしているのに、脳は覚醒に近い夢を見ていることが多い眠りのことです。一方、ノンレム睡眠とは、レム睡眠でない眠りという意味で、ヒトでは、浅いまどろみの状態から、ぐっすり熟睡している状態まで4段階あります。

一昔前、睡眠の役割が解明されておらず、怠慢としか思われていなかった時代があり、受験生に対して、「四当五落」という言葉が使われていました。これは、「睡眠時間を四時間まで削って勉強した者は受験に合格し、五時間も眠るような者は不合格となる」という意味の言葉です。



高校3年生のときそれを真に受け実行した私は上述した金縛りを頻回に経験した記憶があります。しかし、睡眠の持つ役割が次第に解明されてきた現在では、この言葉は間違いであるとされています。勉強の効率を良くし、勉強した内容の記憶を脳に長期的に定着させるためにも、十分な睡眠をとることが必要です。睡眠は、肉体疲労の回復と脳の機能維持のために必要不可欠なものであり、記憶の定着にも重要な働きをしていると考えられています。「よりよく生きる」ことは、とりもなおさず、「よりよく眠る」ことであるとされています。1日の睡眠時間が7時間の人は他の人たちに比べて死亡リスクが低いとされていますが、適正睡眠時間には年齢や個人差があり、また季節差もあります。孟浩然の詩『春暁』に、春眠暁を覚えず…、という有名な詩があるように春の朝は眠たいものです。また、いびきをかく人の中に治療の必要な危険な睡眠時無呼吸症候群も潜んでいます。この春、睡眠について少し考えてみてはいかがでしょうか。

東海地方“初”最新医療機器(心エコー)を導入しました 生理検査室

生理検査室に1月末、最新のプレミアムクラス循環器用超音波診断装置(フィリップス製、EPIQ 7C)を導入しました。この装置は、昨年11月に発売されたばかりで、東海4県では、当院が初めての導入になります(2月末現在)。

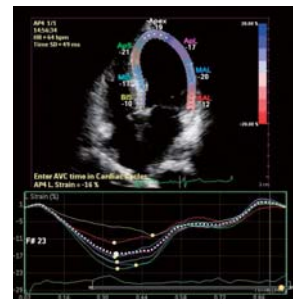
この超音波診断装置(心エコー)は、心臓の状態を精査・診断するための医療機器です。先進技術の投入により、高画質かつリアルタイム性に優れており、診断サポート機能を搭載した次世代の装置といえます。

心エコー検査とは、胸壁に探触子と呼ばれるものを当てて、超音波の反射によって、心臓の大きさ・壁の厚さ・壁運動・弁の状態などをリアルタイム画像(動画)として観察し診断する検査です。放射線による被曝の心配もなく、安全な検査です。

この装置には、経胸壁心エコー(通常的心エコー)と経食道心エコー、ともにリアルタイム3D機能が搭載されており、心臓の拍動の様子を三次元で観察できます。経食道心エコーとは、胃カメラのように、経口で心臓の検査を行うものです。この検査をすることによって、通常のアプローチでは描出困難な場合も、3D構築され、より

詳細な情報が得られます。特に、心臓弁膜症や先天性心疾患に有用です。

当検査室では、超音波検査士の認定資格を持った臨床検査技師が中心となって、より迅速かつ的確な情報の提供に努めています。患者さんの安心度および診療満足度向上に貢献していきたく思います。



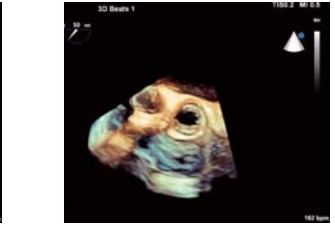
▲スペckルトラッキング法



心エコー装置 (EPIQ7C)



▲経胸壁心エコー



▲経食道心エコー3D画像

看護師を大募集しています!!

あなたの一生の資格「看護師免許証」を活かし、地域住民の皆様のために一緒に看護しましょう!!

あなたの就職・結婚・出産(子育て)、そしてキャリアアップを全力でサポートしています。



浜松赤十字病院では、職員のワークライフバランスを整えるために育児支援を中心に取り組んでいます。

院内保育施設のつくし保育園には、30名近くの3歳までの乳幼児を預かっています。週1回の夜間保育や土曜日の保育も実施しています。子供たちは、時々訪問者に「絵本を読んであげるね」と嬉しそうに迎えてくれます。

キャリアアップとしては、資格取得のための支援制度があります。また、同僚と一緒に取り組んだ看護の成果を語り合い、自分の成長を確認する機会も設けています(キャリア開発ラダーの取り組み)。

さらに、全国92病院のネットワークを生かした研修や交流へ参加する機会もあります。

私たち看護師は、患者さんに看護することで社会と繋がります。

浜松赤十字病院では是非一緒に看護しましょう。



▲つくし保育園

有資格者の方へ

病院見学および採用試験(面接)を随時実施しています。お気軽にご連絡ください。

平成26年インターンシップのご案内

日時	① 3月11日(火) ② 8月19日(火) ③ 8月26日(火) 各9時30分～16時00分 ※①～③のいずれかをお選びください。 ※全日程ともに同じ内容です。
内容	オリエンテーションのあと、看護師とともに看護業務を見学・体験します。また、先輩看護師との交流会を行います。



▲昨年のインターンシップ(先輩看護師との交流会)

平成27年度看護師採用試験のお知らせ

日時	① 4月26日(土) ② 7月26日(土) 各10時00分～ ③ 8月29日(金) ④ 9月10日(水) ※採用試験は1日です。いずれかをご希望ください。 ※その他の日程をご希望の方は、電話にてご相談ください。
内容	面接試験
対象	平成27年3月 看護師免許取得予定者



私たち新人看護師は、研修システムと先輩方のやさしい指導のおかげで、もうすぐ1年を迎えます。就職をお考えの皆さん、是非、浜松赤十字病院にいらっしやってください。とても働きやすい笑顔あふれる病院ですよ。

お問合せ先 看護部または総務課 053-401-1111(代)