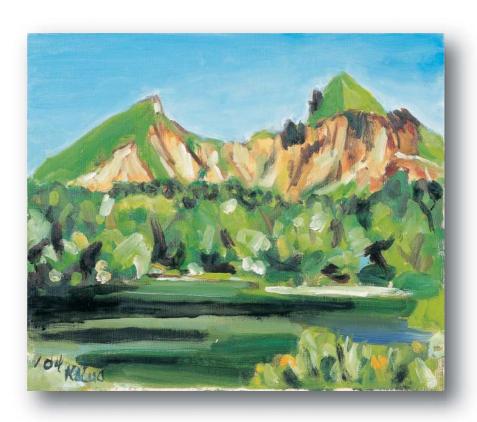
#### 特

# 睡眠について

入院患者満足度調査結果報告平成11年度 施設ニュース 入院サービスステーションが 矢 |療保育専門士誕生 開設85周年記念式典



弥六沼晴天(P10、2004)

名誉理事長 星

しょう。自転車の運転、食事中や会話中にを取捨選択する力(リテラシー)を教えまネットの危険性と、その中で必要なものかどうか考え、買い与えるときはインター 愛情を持って見守っていきましょう。親は子どもの目の輝きや表情を毎日見てメールをするのはルール違反です。そし

醫

霊





星ヶ丘病院 副院長 竹内 賢

専門:精神科

平成1年 福島県立福島医科大学卒

日本総合病院精神医学会専門医、指導医 日本臨床精神神経薬理学会専門医 日本精神神経学会専門医、指導医 現在、日本人の4~5人に1人は睡眠に何らかの問題を抱えているといいます。不眠や生活習慣による睡眠不足の背景には、生活習慣や勤務環境の変化、通勤・通学も含んだ学業や仕事の負担の増加、うつ病を含めた精神不調の増加、高齢化などがありますが、こうした原因による睡眠不足は精神的・身体的にも健康に大きな影響を及ぼします。

今回は日本人の睡眠衛生と、睡眠不足がもたらす害について 紹介いたします。

#### 何時間眠るのが正常なのか

現在の日本人は、平均すると1日に7時間半ほどの睡眠をとっています。意外に多い、と思われるかもしれませんが、40年前には平均睡眠時間は8時間でしたので、わずか1世代の間に日本人の睡眠時間は急速に短縮しているといえます。



この結果、多くの方が睡眠

不足に陥っています。本来必要な時間よりも慢性的に睡眠が不足した結果、日中眠気やだるさなどの不調がおこる疾患を「睡眠不足症候群」といいますが、休日には平日よりも2時間以上多く眠っているという方は、「睡眠不足症候群」に該当する可能性があります。

#### 睡眠不足は何がわるいのか

睡眠不足が慢性的に続くと、精神的、身体的に悪影響が生じます。例えば一昼夜徹夜すると、飲酒運転の基準以上の酒酔いに相当する脳機能の悪化を生じます。徹夜しなくても毎日2時間ずつ睡眠時間を削っただけで2週間もすれば一晩徹夜したのに匹敵する作業能力の悪化を生じるので、適切な睡眠時間の確保は、事故予防や仕事・学業の能率向上の上からも重要です。

さらに、睡眠不足が長く続けば精神機能にも悪影響が現れてきます。具体的には気分の沈みやイライラ感が顕著になります。 睡眠不足により、楽しい刺激よりも好ましくない刺激に対する 脳の反応性が亢進するからです。しかも睡眠不足の状況では楽



しい記憶の定着が阻害されるため、不愉快な記憶が残りやすくなります。この結果うつ病に発展する可能性があることも近年では指摘されています。

また身体的な影響としては、睡眠不足による 夜間血圧の上昇、交感神経機能の緊張、インス リン分泌の低下などが指摘されており、平均よ りも2時間程度短い睡眠しかとれない方は、高 血圧の発症率が1.5倍以上に、糖尿病の発症率が 2倍程度に増えるとされます。不眠によって食 欲亢進ホルモンが増加し、食欲抑制ホルモンが 減少する結果、太りやすくもなりますので、美 容上も睡眠不足は大敵です。不眠を改善するこ とで高血圧や糖尿病にも好影響があるとする報 告も近年いくつも出されていますので、これか らは成人病の治療や予防という観点からも、睡 眠が注目されるようになることでしょう。

不眠による睡眠不足

睡眠不足は生活習慣によってのみ起こるものではありません。睡眠不足の大きな原因の一つは不眠症です。不眠症はうつ病や神経症など精

神科的な疾患に伴って生じるもの、喘息や痒み を伴う疾患など身体的な原因によって起こるも の、アルコールやカフェインなど薬物に原因が あるもの、時差ぼけや夜勤者の不眠のように生 理機能に関連するもの、旅行中や悩みがあると きなど心理的な原因があるものがあります。な かでももっとも多いのは、「神経質性不眠」とい う、一種の不眠恐怖症と条件反射のために、夜 になると不眠に対する恐怖や不安が高まり、寝 具にはいるとかえって目がさえてしまうタイプ の不眠と、うつ病に伴う不眠です。身体的な原 因に伴う不眠として、いびきなどを伴い、呼吸 困難が生じるために夜間の睡眠不足と日中の眠 気が生じる睡眠時無呼吸症候群が以前注目され ましたが、最近では夜間足のピクツキやむずむ ず感が生じるために睡眠が邪魔され、夜間の睡 眠不足と日中の眠気が生じる「むずむず脚症候 群|「周期性四肢運動障害|など、高齢者に多い 睡眠障害にも注目が集まっています。これらの ように、生活習慣からくるものではない不眠の 診断と治療には、専門医の関与が不可欠ですの で、是非一度主治医やかかりつけ医の先生にご 相談ください。



#### 星ヶ丘病院 睡眠外来のご案内

◎診察日 毎週水曜日 午前 ◎担当医 竹内 賢※診療は予約制です。事前にお電話でご予約の上ご来院ください。☎024-952-6411



### 開設85周年記念式典



大正14年に星総合病院の前身である「星医院」が市内柳町(現在の郡山駅前アーケード内)に開設されてから 今年で85周年を迎えたことを記念し、星ヶ丘病院体育館において「財団法人星総合病院開設85周年記念式典」を 開催しました。職員約460名が参加しました。

式典では星北斗理事長より、「新病院の新築移転計画も確実に前進している。地域の皆さんに一医療を提供することだけでなく、一人一人が様々な活動を通して、社会から認められる職員を目指して努力してほしい。」との式辞がありました。引き続き特別表彰者および永年勤続者への表彰が行われました。

#### 

特別表彰

ベストトレーニー賞(昨年度財団各施設における実習生・研修生のうち、他の模範となる態度で研修をされた方を表彰)

渡辺 祥平(現在:東北文化学園大学リハビリテーション学科 在籍

/平成21年 介護老人保健施設オリオンにて作業療法学を臨床実習)

根本沙由理(現在:星総合病院第一混合病棟勤務

/平成21年 星総合病院循環器病棟にて成人看護学を臨床実習)

ベストトレーナー賞(昨年度財団各施設における実習性・研修生の指導者のうち、特に優秀であった職員に贈られる賞)

廣江由香里(星総合病院内科病棟 保健師)

#### 年間エース賞

星総合病院 新型インフルエンザ対応で活動した職員 11名 新型インフルエンザ対策委員会 副委員長 佐久間弘子

同 事務取扱 佐久間恵子

同 感染管理認定看護師 加藤 和枝

インフルエンザ専用病床担当看護職(各病棟より選抜) 遠藤 早美、横田和歌子、菊地 郁、大和田理絵、 琴田 光子、半谷修一郎、下枝美記子、柴崎かつみ



三春:三春町立三春病院

永年勤続 表 彰 40年表彰 (2名)

達崎トモ子 (星総合)

佐久間妙子 (星ヶ丘)

35年表彰 (1名) 前田 玲子 (星総合)

星ヶ丘:星ヶ丘病院

| 30年表彰 (8名)<br>添田 信之 (星総合)<br>熊田 好子 (星ヶ丘)                                | 大槻 誠 (星総合)<br>小林真里子 (星ヶ丘)  | 鈴木 隆幸 (星総合)<br>佐藤 政春 (三春)  | 渡辺 玲子 (星ヶ丘)  | 佐藤 洋一 (星ヶ丘)   |
|---|--|--|--|---|
| 25年表彰(7名)<br>佐藤智恵子 (星総合)<br>佐藤貴美子 (星ヶ丘)                                 | 遠藤 良子 (星総合)<br>佐藤キクイ (星ヶ丘)   | 山田 美紀 (星総合)  | 高野美智子 (星総合)  | 梅原 洋子 (星ヶ丘)   |
| 20年表彰(18名)<br>佐藤 康善 (星総合)<br>白石 淳子 (星総合)<br>折笠 浩 (星総合)<br>高柳サツ子 (星ヶ丘)   | 滝澤 貴叙 (星総合)<br>二瓶智恵子 (星総合)<br>辺見 直子 (星総合)<br>山崎 良子 (星ヶ丘)                 | 箭内 民子 (星総合)<br>佐藤 美重 (星総合)<br>橋本 幸子 (星ヶ丘)<br>渡辺 美佳 (星ヶ丘)                 | 蒲生 和子 (星総合)<br>佐原 明子 (星総合)<br>中野 康子 (星ヶ丘)                                | 椎根 寿子 (星総合)<br>阿部 京子 (星総合)<br>橋本ちよ子 (星ヶ丘)                             |
| 15年表彰 (25名)   |  |  | HT   |   |
| 渡辺 文明(星総合)<br>小林 周子(星総合)<br>中西ハツノ(星総合)<br>松井 義樹(星ヶ丘)<br>川前 孝之(星ヶ丘)      | 鹿又 剛 (星総合)   渡辺 由紀 (星総合)   水野美祐紀 (星総合)   須賀美枝子 (星ヶ丘)   植田 幸子 (オリオン)      | 江川千加子 (星総合)<br>伊藤 佳子 (星総合)<br>内藤みさ子 (星総合)<br>古川 澄子 (星ヶ丘)<br>遠藤 信幸 (オリオン) | 横田 広美 (星総合)<br>伊藤 浩子 (星総合)<br>竹下 友子 (星総合)<br>鈴木 祐子 (星ヶ丘)<br>佐久間直美 (三春)   | 橋本 愛子 (星総合)<br>菅野ひとみ (星総合)<br>星 智子 (星総合)<br>佐久間令子 (星ヶ丘)<br>鈴木 直子 (三春) |
| 10年表彰 (25名)   | 田田 和江(目然会)   | 取2里末光フ(目860)   | 桥上 本关 (目然今)  | 豆 毎田 妇 フ (目絵本)  |
| 山口 佳子 (星総合)<br>根本 知香 (星総合)<br>大橋 祥子 (星総合)<br>菅野 紀子 (星ヶ丘)<br>林 由美子 (星ヶ丘) | 黒川 和江 (星総合)<br>渡辺 朋子 (星総合)<br>根本 優子 (星総合)<br>本田美代子 (星ヶ丘)<br>後藤 梢恵 (オリオン) | 野澤恵美子(星総合)<br>常松 有香(星総合)<br>渡邉紗知子(星ヶ丘)<br>佐藤 忠彦(星ヶ丘)<br>鈴木久美子(オリオン)      | 橋本 直美 (星総合)<br>喜多見美智子 (星総合)<br>吉田 正幸 (星ヶ丘)<br>箭内 公美 (星ヶ丘)<br>田中 忍 (オリオン) | 丹伊田紀子(星総合)<br>高橋 敏恵(星総合)<br>佐久間梨華(星ヶ丘)<br>手塚 雅孔(星ヶ丘)<br>下枝美記子(三春)     |

オリオン:介護老人保健施設オリオン

星総合:星総合病院

#### 

## 東北初東北初



写真(1)

(小児病棟 圓谷厚子保育士)

日本医療保育学会が実施する資格認定制度「医療保育専門士」に、星総合病院小児病棟の圓谷保育士が東北初の認定を受けました。全国では21番目の認定となります。

#### 「医療保育士」ってなに?

通常の保育園や幼稚園における保育とは異なり、病棟や外来、病児保育や障害児施設など、医療と密接にかかわるフィールドで働く保育士を「医療保育士」といいます。

#### 病棟における保育士の必要性

子どもの大事な生活である"遊び"。それは、入院によって奪われてしまいます。病棟保育士がいることで、医師や看護

師だけでは十分に手の届かない、一人一人の年齢や病状に合った遊びの提供が可能になります。医師による身体的な治療等に付随して、保育士は遊びの提供を通して患児の心を安定させ、病状の回復に貢献します。

また、母親の悩み相談にも応じています。子供との 接し方・遊び方が分からない母親に対して、子供と信 頼関係を築くためのアドバイスも行います。患児のみ



写真②

 $(c \rightarrow) + (c \rightarrow$ 

ならず、その家族を 様々な面から支援 しトータルで関わ ることで、本人と 家族のQOL(生活 の質)向上を目 した保育を実施 した保育を実施 ています。



#### 星総合病院における取り組みについて

星総合病院では平成14年、県内で初めて小児病棟へ保育士を配置しました。

医師・看護師・臨床心理士など多職種と連携を図りながら、チーム一丸となって最善の医療の実現を目標として活動しています。

#### [主な保育支援の内容]

- ・安全で親しみのある環境の構成 (写真①)・生活援助・遊びの提供 (写真②)・行事 (写真③)、
- ・学習の支援・心理的サポート・子供の社会関係の支援・保護者や患児の兄弟に対する支援 など

#### 今後の目標について圓谷保育士に伺いました

保育士は医師や看護師をはじめ他職種と連携を図りながら保育を進めることが重要であることを 日々の保育を通して実感しています。一人職種であり、同じ目線で相談できる人がいないことで悩んだ 時期もありましたが、今では病棟保育についての理解も深まり、チーム医療の一員として保育士の存在 が受け入れられるようになりました。

県内では5つの病院において保育士が導入されていますが、まだ横のつながりがないため、今後は病棟保育士同士が交流できる場を作っていきたいと考えています。

#### 星総合病院

## 平成21年度 入院患者満足度調査結果

星総合病院「接good委員会」では、入院患者さんの満足度向上を目指し、「入院患者満足度調査」を実施しました。次の通りご報告致します。

#### 1) 医師の対応について

「退院後の生活の説明」以外では70%以上の方が満足としていましたが、「退院後の生活の説明」では満足と答えた方は全体の67%でした。自由記載では、退院後の生活に対する不安などの回答がありました。しかし、「医師の希望のもてる説明がありがたかった」という意見や、医師に対する感謝の回答も寄せられました。

#### 2) 看護師の対応について

全質問で70%以上が満足との解答が得られました。「言葉遣い」「身だしなみ」「話しやすい雰囲気か」の質問では平均で80%以上が満足と解答されています。自由記載では「言葉や接し方が丁寧でよい」という意見がありましたが「声かけが足りない」等の意見もありました。

#### 3) 療養環境について

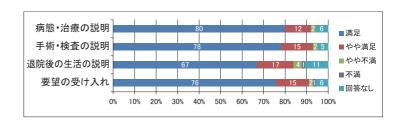
「食事」「睡眠・休息」「入院環境」については、満足の解答は54%~60%でした。自由記載では「もう少し食事形態を考慮してほしい」「周りがうるさくて眠れない」などの意見が寄せられました。また、「トイレを広くしてほしい」「部屋が狭く圧迫感がある」などの意見がありました。

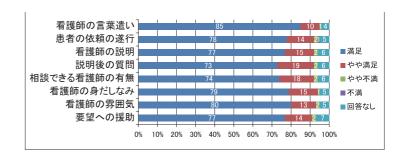
#### 4) 家族への対応について

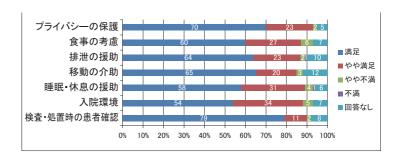
80%近くの方が満足と答えており、不満・やや不満と答えた方は他の項目と比べても低い回答が得られました。最後に今後入院の必要性があった場合に、「もう一度当院に入院しても良いと思うか」の設問に対しては無回答を除くとほぼ90%の方が「入院しても良い」という回答でした。

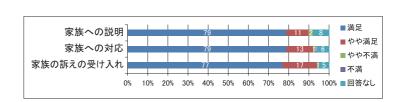
#### 《実施状況》

- ・実施日:平成21年12月7日~平成22年1月7日
- ・アンケート回収者数306名 未記入を除く248名を分析









今回の調査結果では、「医師の対応」「看護師の対応」「療養環境」「家族への対応」の中で、「療養環境」の満足度が低いという結果でした。職員の接遇や対応の向上は、入院生活を送る患者さんにとって重要な要素です。今後も接遇の強化を努力していきます。

今回のアンケート結果を活かし、職員一人一人のサービスに対する意識を高めることで、患者満足度が向上するよう努めていきたいと考えます。

【接good委員会】

## 施設ニュース



#### 星総合病院

#### 入院サービスステーションがスタート

星総合病院では入院される患者さんに不安なく入院 していただくための"インフォメーション"として「入 院サービスステーション」を設置しました。

1階待合ホール内にカウンターを設置し、入院の手 続きやご持参いただく物などについての説明、薬剤師 による持参薬の確認を中心とした業務を行っています。

また、入院するにあたって「どこで聞いたらいい

の?」といったちょっとした疑問や相談などについてのご案内や情報提供も行っています。

お気軽にお声かけ ください。



#### 「入院サービスステーション」の業務内容

#### 1)「入院のご案内」に関する説明

- ①ご持参いただくもの
- ②入院の手続き
- ③入院の生活について
- ④飲んでいるお薬の持参について
- ⑤会 計

DPC制度について 高額療養費の事前申請について 高額療養費の申請について

- 2) 入院申込書の受付
- 3)薬剤師による持参薬の確認
- 4) その他
- ※ 現在は内科・心臓血管外科・整形外科で入 院予定の患者さんを対象にご案内しています。

#### 星 ヶ 丘 病 院

#### ボランティアコンサート 5月15日

音作家の まえはたまさのぶ さん、木村孝子さんによるコンサートを開催しました。まえはたさんがピアノを、木村さんが歌を担当。「上を向いて歩こう」、「津軽のふるさと」のほか、まえはたさん作詞作曲の「みらいへびょん」「夕暮れ母さんの星」などを披露してくださいました。



#### 養護老人ホーム三春町敬老園

#### 慰問 ~歌謡ショー・漫談ショー~

#### ○6月5日 「三春町滝桜観光大使 歌手・美桜かな子さん」

滝桜を歌った「滝桜…千年の恋」、 その他「東京ブギウギ」、「銀座カンカン娘」などを歌ってくださいました。また同行した津軽三味線奏者・廣原武美さんが迫力の生演奏を披露してくださいました。



#### ○6月14日 "寅さんものまね" 原一平さん

50人以上のものまねのレパートリーを持ち、テレビやラジオで活躍中の原一平さんが来園しま

した。入所者の「おーい、寅さーん」 という呼びかけに応えて原さんが 登場。次々と繰り出される寅さん 漫談や歌まねに、参加者は楽しい ひと時を過ごしました。



#### ポラリス保健看護学院

#### 平成22年度 戴帽式

5月15日

ビューホテルアネックスにおいて戴帽式を開催しました。ご両親や在校生などが見守る中、渡邉由美子副学院長より2年生34名一人一人にナースキャップが与えられました。

またキャンドルサービスでは、先輩から引き継がれた看護の灯火をナイチンゲール像から各々のキャンドルに灯し、戴帽生全員でナイチンゲール誓詞と誓いの言葉を斉唱。「共に夢をいだく仲間とともに支え合い、看護の道を歩んでいくことを誓います。」と力強く述べました。



## 施設ニュ



病診連携のさらなる促進を目的とし、当法人ホームページ上に「病診連携医療機関一覧」を掲載しました。 診療科、受付時間、休診日、住所、電話番号、URL、地図のほか、施設外観、医師の紹介等を分かりや すく掲載しています。

#### 星総合病院正面玄関前 高齢運転者等専用駐車区間が設けられました

高齢運転者等が安全かつ快適に運転できる道路交通環境の整備を目的とし て、星総合病院正面玄関前に20mの専用駐車区間が設けられました。

#### ◎利用できるのは

- ・70歳以上の運転者(高齢者マークの対象者)
- ・聴覚障害・肢体不自由な運転者 (聴覚障害者マーク・身体障害者マークの対象者)
- ・妊娠及び出産後8週間以内の運転者
- ※専用区間のご利用には「標章」が必要となります。
- ※上記以外の方が駐車した場合は駐車違反となり、反則金・放置違反金が 課されます。
- ◎「標章」の申請先

住所地を管轄する警察署(交通窓口)で申請してください。(手数料無料)



## 養護老人木三公三春町敬老園

5月29日、三春町敬老園の新築移転を機に三春町商工会要田支部より食器棚を 寄贈していただきました。同支部を代表して支部長の横山雅彦様と副支部長の渡 辺隆様が来園、入所者約70名が参加し贈呈式が行われました。

要田支部の皆様、どうもありがとうございました。 大切に使用させていただきます。



#### **製星総合病院**

●星総合病院

〒963-8501 福島県郡山市大町二丁目1番16号 TEL 024-923-3711 星総合病院 在宅介護支援センター

〒963-8501 福島県郡山市大町二丁目1番16号 TEL 024-923-3818

●星ヶ丘病院 〒963-0211 福島県郡山市片平町字北三天7番地 TEL 024-952-6411

星ヶ丘訪問看護ステーション 〒963-0211 福島県郡山市片平町字北三天7番地 TEL 024-962-1711

HP http://www.hoshipital.or.jp

#### 居宅介護支援事業所星ヶ丘

〒963-0211 福島県郡山市片平町字北三天7番地 TEL 024-952-6414

●介護老人保健施設オリオン 〒963-0211 福島県郡山市片平町字峯三天2番地 TEL 024-952-6413

●三春町立三春病院

〒963-7752 福島県田村郡三春町字六升蒔50 TEL 0247-62-3131

● 養護老人ホーム三春町敬老園 〒963-7752 福島県田村郡三春町字六升蒔50番地1 TEL 0247-62-3618

#### ●ポラリス保健看護学院

〒963-8071 福島県郡山市富久山町久保田字金堀田4番地 TEL 024-922-9105

芳賀・小原田地域包括支援センター 〒963-8813 福島県郡山市芳賀1-16-1 TEL 024-941-1121

● 星総合病院保育所

〒963-8501 福島県郡山市大町二丁目2-14 TEL 024-923-5550

●星ヶ丘保育園

〒963-0211 福島県郡山市片平町字北三天7番地3号 TEL 024-951-0788

#### ご意見をお聞かせ下さい。

ホームページアドレス

http://www.hoshipital.or.jp

発 行/財団法人星総合病院

編集/「懸虹」編集委員会

発行日/平成22年6月30日

住 所/〒963-8501

郡山市大町2丁目1-16

有交全果実た気で分通まトな応のしは出名トス町が例意意は感り分新の過しりい援景ま取場がを一立開行六 三催事月 な深完出き  $\mathbb{H}$ まも

記