

診療科	内科	外科	胃腸科	循環器科	整形外科	
	診療時間	月	火	水	木	金
外来	午前 8:30～12:30	坂口 前田	※1	坂口 前田	坂口	坂口
	午後 13:30～17:30	渡辺	渡辺	坂口	渡辺	渡辺
訪問 診療	毎週火曜日 午前中	第1、3、5週 渡辺		第2、4週 坂口		

小林病院基本理念

人間尊重の精神と人間尊重の精神と人間平等の思想で、すべての人の健康と幸福を願い、地域医療に貢献する。

小林病院基本方針

- 1.お一人おひとりの思いをくみ取り、生命の尊厳と権利を尊重したチーム医療とチームケアを実践します。
- 2.地域の皆様のニーズに応え、信頼され、選ばれるための医療提供体制と快適な療養環境を整備します。
- 3.職員は職業人としての誇りと志を持ち、日々研鑽に励み、良質で安全なサービスの提供に努めます。
- 4.地域にあり続けるため、開かれた事業運営と健全な経営基盤を確立し、医療と福祉を通じて、永続的に地域社会の発展に貢献します。
- 5.職員の健康と安全に配慮すると共に、職員相互が信頼しあい、働きがいを実感できる職場づくりを目指します。

こばやし医療・福祉グループ

小林病院
小林病院介護医療院
TEL0964-28-2025

小規模多機能型居宅介護 くまのしょう
サービス付き高齢者向け住宅 くまのしょう
TEL0964-46-6000

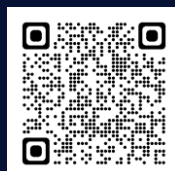
介護老人保健施設 桔梗苑
TEL0964-28-6811

障害者支援施設 くまむた荘
TEL0964-28-4680

相談支援センター 絆
TEL0964-28-7799

介護老人福祉施設 祥麟館
TEL0964-28-7711

高齢者支援センターささえりあ城南
(地域包括支援センター)
TEL0964-28-1131



～ 小林病院 広報紙 ～

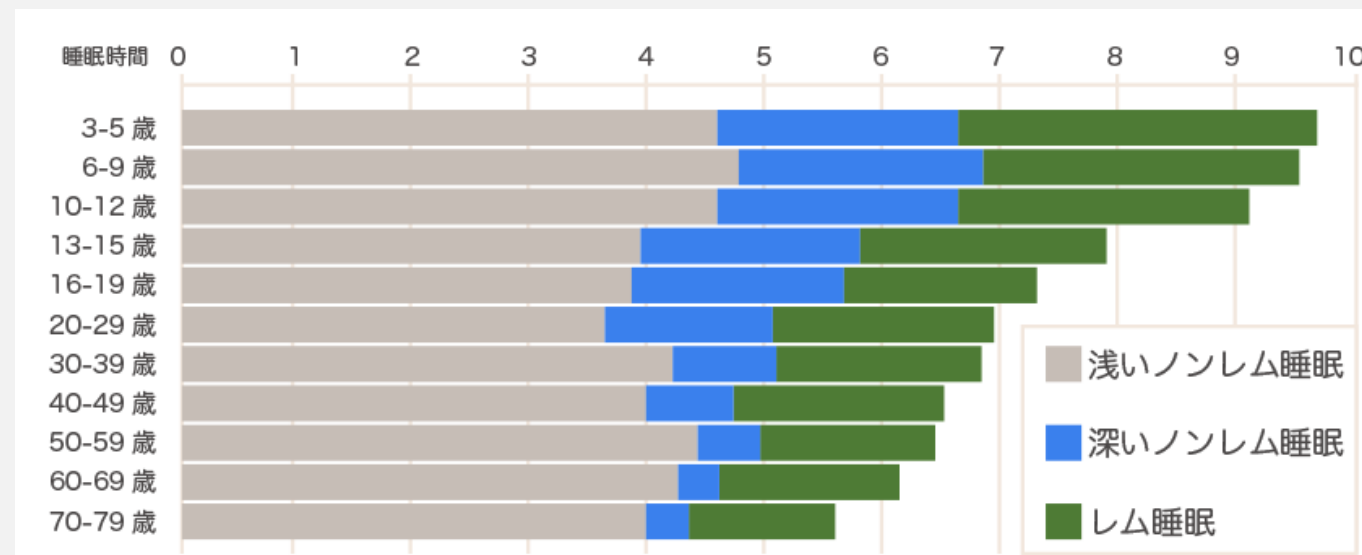
ききよう

令和5年10月号 (第75号)

広報委員：網田、園田、清水、東田、大窪、堀口、松本、當麻、小牧

1 睡眠のお話し

朝晩が過ごしやい季候となった今日この頃、みなさんはいかがお過ごしでしょうか。睡眠時間などは加齢とともに、年々減っていきます。



厚生労働省 e-ヘルスネット

今回は、快適に睡眠を送るためにいくつかのテーマに分けてお話をさせていただきます。

お薬について



- 入眠障害：寝付きが悪い
- 中途覚醒：眠りが浅く途中で何度も起きてしまう
- 早朝覚醒：早朝に目が覚めてしまいそれ以降眠れなくなる
- 熟眠障害：ある程度の時間寝ているのにも関わらずぐっすり寝たという感じが得られない

入眠障害	超短時間型	短時間型	中間型	長時間型	オレキシン受容体	メラトニン受容体
中途覚醒						
早朝覚醒						
熟眠障害						



- 寝つきが悪い人：超短時間型（マイスリー、ハルシオン 等）
- 朝まで眠りたい人：短時間型（レンドルミン 等）



- 中間型（サイレース 等）
- 長時間型（ドラル 等）
- オレキシン受容体拮抗薬（ベルソムラ、デビゴ）
- メラトニン受容体作動薬（ロゼレム）
- ※熟眠障害では、抗うつ薬等も使われます。



睡眠のお悩みの状況・他の病気の症状とその内服薬との兼ね合い、日常生活動作の程度などを考慮して、睡眠薬の調整や処方を行います。睡眠薬の中には転倒しやすくなるものもありますので、医師にご相談してください。

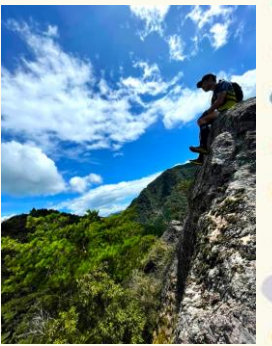
5 新入職員紹介

みなさんの推しは？



6月より事務部に入职しました「岩永 眞太郎」と申します。野球と映画鑑賞が趣味です。空いた時間を見つけて、仲間と集まって体を動かしたり、映画館や家で、ゆったりと映画を観る事でリラックスしています。分からない事ばかりでご迷惑をおかけすると思いますが、よろしくお願い致します。

8月より小林病院居宅介護支援事業所に入职しました高山 堅志と申します。マラソンやトレイルランニングを行っていましたが、登山もするようになりました。登る山や季節でトレイルスタイルか登山スタイルかを決め、登山スタイルの時は、カメラ片手に、のんびりと歩きます。山頂で飲む挽きたてのコーヒーが何とも言えない最高の時間です。城南の町を早く覚え、担当の皆様へ寄り添った支援に努めていきますのでよろしくお願い致します。



6 外来の送迎について

- ☆ 車椅子のままでの乗車も可能です。
- ☆ 多くの車椅子の方が利用されています。
- ☆ 足腰や目の不自由な方
 - ☆ 送迎してくれる家族がない方
 - ☆ 運転免許証を返納された方



心のこもった、心配りのできる送迎スタッフが参ります。城南町はもちろん、その他の地域の方もご相談下さい。

7 ビハーラボランティア

熊本ビハーラの稲臣眞知子様、その時々野の花を題材に、生け花を生けていただいています。病院という空間に、ほっとするような安らぎを与えていただき、感謝申し上げます。受付に飾ってございますので、ぜひご鑑賞ください。



2 居宅介護支援事業所

心の声に耳を傾け、
より良い未来をサポートします。

TEL 0964-27-4120
FAX 0964-27-4720
http://kgroup.jp/kobayashihp/

この度、小林病院居宅介護支援事業所が8月より新体制となりましたのでご紹介させていただきます。

ご利用者様お一人お一人に合わせた介護保険サービスや社会資源サービスをご提案し、ご希望に合わせた生活を継続できるようにサポートしていきます。



名前 北園 隼人

介護の仕事は20年程従事させて頂いており、デイケア（通所リハビリ）の経験が長い
です。介護支援専門員としてまだ未熟な点もありますが、在宅での看取りの経験などを
活かし、様々な要望に応えられるよう支援したいと思います。
趣味 魚釣り（魚はあまり食べません）、車いじり



名前 高山 堅志

8月より入職いたしました。グループホームに16年勤務し、居宅は4年目になります。想
いに寄り添った支援ができるように努めていきたいと思ひます。これから少しずつ城南の町
を覚えていきたいです。宜しくお願い致します。
趣味 マラソン・トレイルランニング・登山・カメラ（登山中の景色と子供の写真）



名前 園田 知美

老健施設・通所リハビリを経験した後に居宅ケアマネとして10年程勤務しています。
仕事を通じて人との出会いの中で学びや気づかされる事も多いです。ご縁を大切に
して、これからも感謝の気持ちを持って支援させて頂きたいです。
趣味：野球観戦、アーティストのDVD鑑賞、洋画鑑賞、猫と遊ぶ

3 特定検診

小林病院は特定健診が受けられる
医療機関です
40歳～74歳の方で
最近、健康診断を受けていない方
健康年齢を保ちたい方

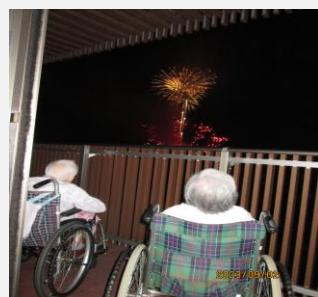


予約なしで健康診断が受けることができます！

※追加で胃カメラや腫瘍マーカー等の検査も可能です。
追加検査がある場合は予約が必要となります。

4 城南夏まつり

9月2日開催された夏祭りの花火をベランダで鑑賞
しました。久しぶりの花火で、とても近くで鑑賞でき、大
迫力に感動されていました。



栄養について

良質な睡眠のために摂取したほうが良いものは？

寝る前のホットミルクは睡眠に良い？

眠れないときにホットミルクを飲むとよく眠れると聞いたことはありませんか。
これは暖かい飲み物を飲むと体温が上昇し、その後体温が下がっていく過程で眠
気を誘うという昔ながらの知恵。
しかし牛乳は夜飲むより朝に飲んだほうが効果的！！



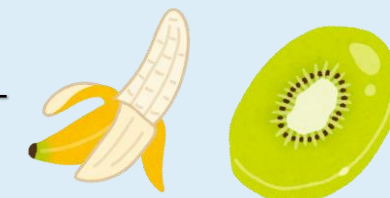
なぜ牛乳は朝飲んだほうがいいのか？

牛乳には体内で生成できない【セロトニン】のもとになる【トリプトファン】が含まれて
います。
【セロトニン】が睡眠ホルモンの【メラトニン】へと変わります。
体内に入った【トリプトファン】が【メラトニン】として分泌されるまで14～15時間ほど
かかります。
よって寝る前に【メラトニン】を分泌させるには朝に飲んだほうが効果的といえます。

睡眠の質を上げるために摂取したほうが良いものは？

🌙朝バナナと夜キウイで良質な睡眠を🌙

トリプトファンが多い食べ物は朝に摂るのがおすすめ！
バナナは糖質も豊富なので血液中のトリプトファン濃度を効率よく高め、脳内での
セロトニンの働きを促します。



また、寝る1～2時間前におすすめなのがキウイフルーツ！

メラトニンの原料になるセロトニンのほか、抗酸化作用のあるビタミンC、E、葉酸が
豊富。
【アクチニジン】という酵素も含まれており、コップ一杯の水と一緒に摂れば消化促
進効果も高まります。

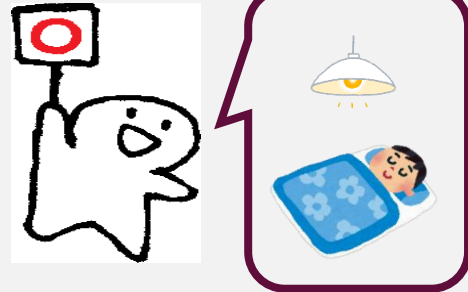
バナナとキウイフルーツは食物繊維も多く腸内環境が整うので、メンタルの改善に
も繋がります。

睡眠環境について

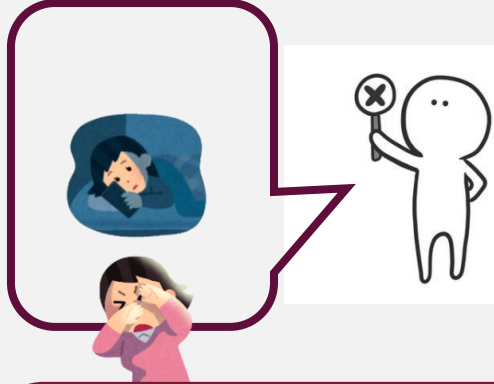


スッキリと目覚める朝もあれば、目覚めが悪く疲れがとれた気がしない…
と思う日もあるのは睡眠の質が関係しているかもしれません。
良い睡眠のためには環境を整えることも重要です。

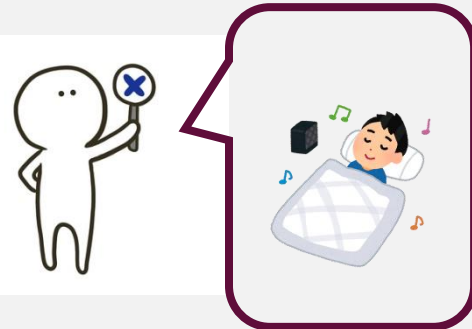
リラックスして落ち着くことのできる空間の雰囲気
色温度の低いオレンジ色に近い暖色系、
明るすぎず赤みを帯びた柔らかい光がリラックスするのにオススメです。



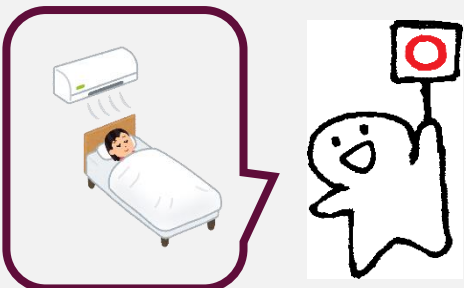
*入眠時の明るすぎない光と起床時の自然な光
夜になると分泌される、睡眠を促すホルモンである「メラトニン」は
照度が高い光を浴びると分泌が抑制されて脳が覚醒し、
スムーズな入眠を妨げるので眠る1時間程度前からは
強い光を浴びないようにしましょう。



入眠や睡眠を妨げない音環境
テレビやラジオをつけっぱなしにして眠ると、
覚醒が促されて睡眠の質が悪くなってしまいますので
睡眠時にはテレビやラジオを消すことをお勧めします。



心地よく感じられる温度・湿度
夏は25~27℃前後、冬は15~18℃前後、
湿度は通年50~60%が理想と言われています。
寝床内温度は30℃前後、湿度は50%前後が快適とされています。



環境を睡眠に適した状態に整備することで、寝付きやすく質のいい睡眠を得ることができます。

リハビリについて

しっかり

眠
れて
いますか？



良質な睡眠を妨げる4つの[コリ]

頭皮の
コリ

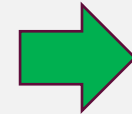
頸の
コリ

肩の
コリ

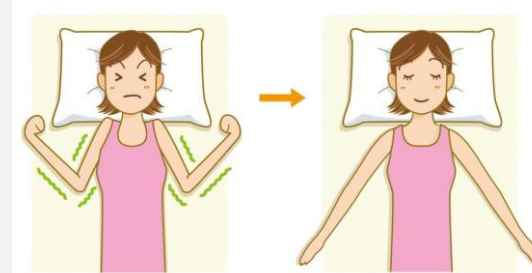
背中
のコリ

筋弛緩法

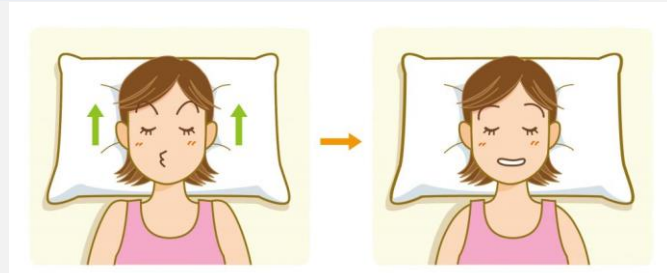
アメリカの医師であるエドモンド・ジェイコブソン氏が開発した
リラクゼーション法



筋肉の緊張と弛緩を繰り返し行う事で、身体がリラックス
し心地よい眠気をもたらされると言われています。



- ①拳を握りながら、手首をゆっくり返していく。
- ②そのまま5~6秒キープ。
- ③脱力。10秒ほど力の抜ける感覚を味わう。



- ①眉を上にあげ、口をとんがらせ、耳をあげるように力を入れます。
- ②そのまま5~6秒キープ。
- ③脱力。10秒ほど力の抜ける感覚を味わう。