

春号 2020.4

# 砂丘

発行：独立行政法人 国立病院機構



鳥取医療センター

発行責任者：井上 一彦

## 理念

1. 人類愛に基づく、質の高い医療を提供する。
2. 患者本位の医療体制を確立し、十分な説明と同意の下に、自由意志を尊重し、人としての尊厳を守る。
3. あらゆる情報の公開に努め、医療人としての自己研鑽に努める。

鳥取砂丘

## 特集『睡眠とその障害(疾患)について』

- ◆所在地 〒689-0203 鳥取県鳥取市三津 876 番地
- ◆電話番号 0857-59-1111
- ◆診療受付時間 午前 8 時 30 分～午前 11 時 30 分
- ◆専門外来診療時間 午後 1 時 30 分～午後 3 時 00 分（睡眠外来の受付時間は午前中です）
- ◆休日 土曜日・日曜日・祝日・年末年始、ただし、急患の方はこの限りではありません。
- ◆ホームページ <http://tottori-iryō.jp/>
- ◆地域医療連携室 TEL0857-59-1111(内線 275) FAX0857-59-0713



# 睡眠とその障害（疾患）についてのお話です

本誌をご覧の皆様、しっかりと眠っておられるでしょうか。我々ヒトは、1日のうち3分の1もの時間を眠って過ごしています。人生100年時代と言われていますが、単純計算で一生涯に実に30年も眠っていることとなります。この非常に身近な睡眠というものを、障害（疾患）と絡めて、一緒に考えてみましょう。このコーナーは1年を通して全4シリーズでお伝えします。

第1回の今回は、「**レム睡眠**と**ノンレム睡眠**とは？ それぞれに関連する睡眠障害とは？」についてお話しします。

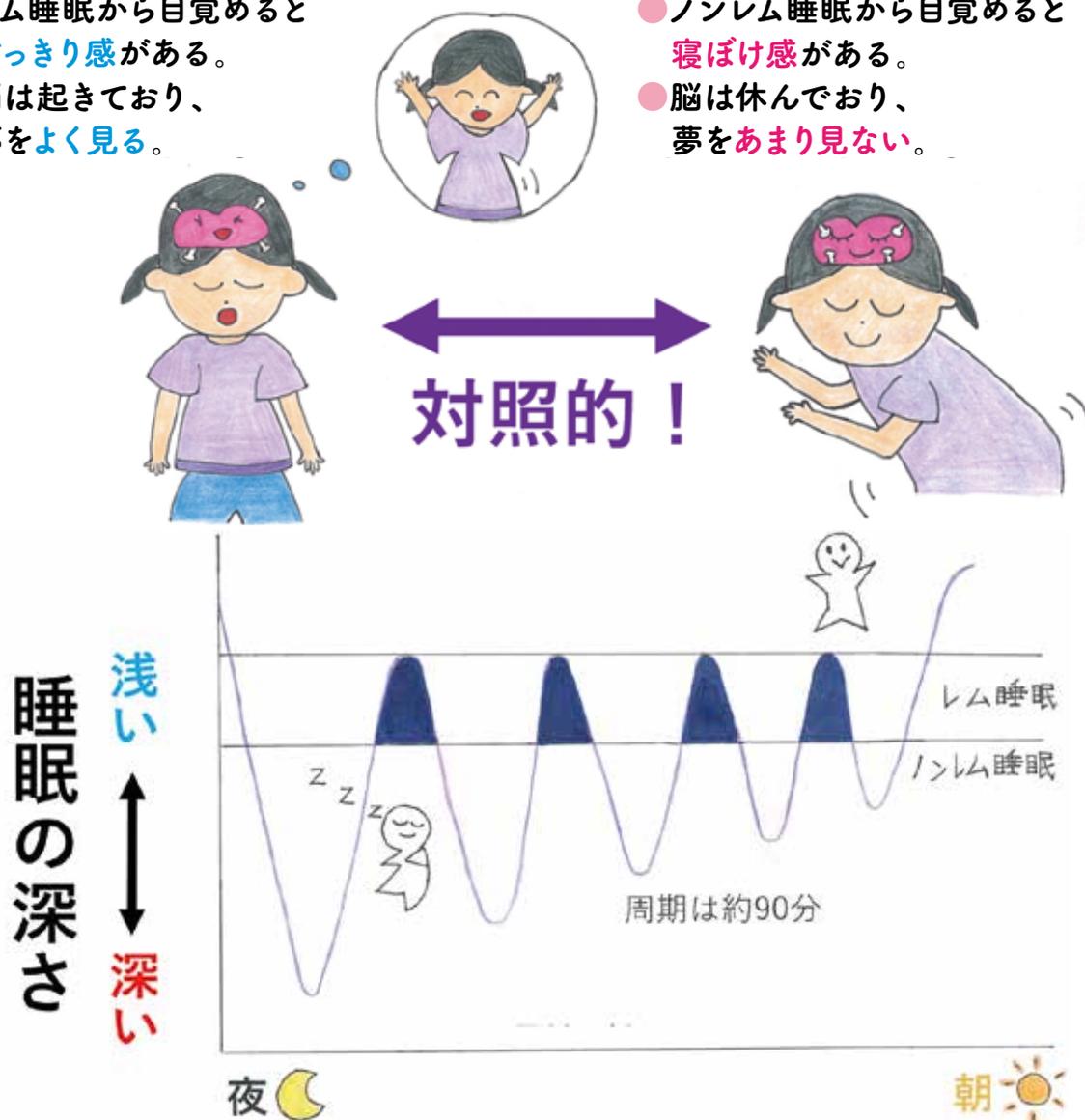
ヒトの睡眠は、レム睡眠とノンレム睡眠という2つに大別され、対照的な特徴があります。これらは、約90分の周期で、一晩に数サイクル繰り返されています。

## レム睡眠

- 目がキョロキョロ動く。
- 体が動かない。
- レム睡眠から目覚めるとすっきり感がある。
- 脳は起きており、夢をよく見る。

## ノンレム睡眠

- 目がキョロキョロとは動かない。
- 体が動く。
- ノンレム睡眠から目覚めると寝ぼけ感がある。
- 脳は休んでおり、夢をあまり見ない。

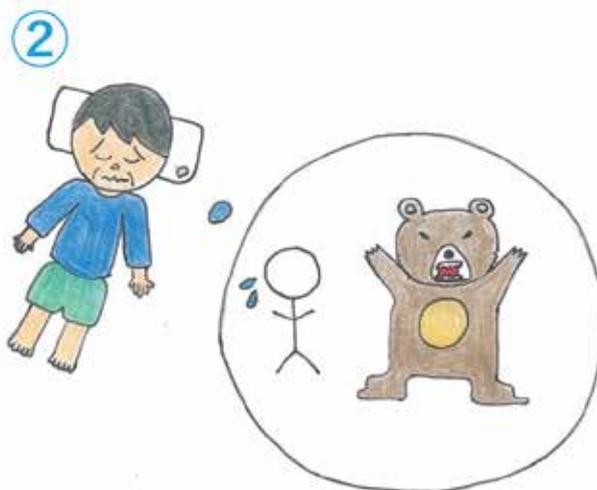


# I レム睡眠の異常

レム睡眠の異常の代表的なものに、**高齢者に多いレム睡眠行動障害**があります。一言でいうと、“**夢の内容に一致して現実の体が動いてしまう睡眠障害**”です。下の4コマ漫画は、レム睡眠行動障害の一例です。



壮年の男性が、野原に居る夢を見ていました。



すると、夢の中で熊に出くわしました。



夢の中で熊に石を投げつけたところ、  
寝床にあった目覚まし時計を壁に  
投げつけていました。



隣に寝ていた妻が男性に掛け合うと、  
すぐに目が覚め、夢の内容を  
鮮明に思い出せました。

最も心配なのは、レム睡眠行動障害は、**パーキンソン病やある種の認知症**といった、**中枢神経が侵されていく病気の前触れ**であることが**とても多い点**です。よって、この障害を早期に認知し、診断することは、今後の人生設計をより豊かなものにするための、**とても重要な出来事**であると言えるでしょう。

## Ⅱ ノンレム睡眠の異常

ノンレム睡眠の異常の代表的なものに、**子供に多い夢遊病**があります。一言でいうと、“**ひどく寝ぼけた状態**”です。下の2コマ漫画は、夢遊病の一例です。その他、**リビングで排尿したり、着替えて家の外に出て行く**などの行動もあります。



女の子が、夜中にうつろな表情で、冷蔵庫を開けています。母が掛け合っても、無反応です。無理に止めようとする**と暴力行為に発展することもあります。**

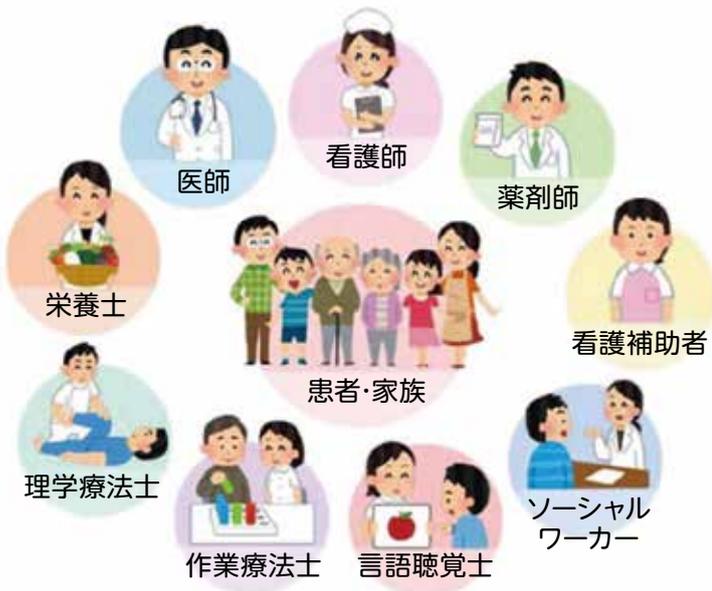
翌朝、夜の異常行動を思い出せません。

夢遊病は小児期に起きやすく、時間経過で自然に治まることが多いです。しかし、成人に起こることもあります。**成人発症の場合、睡眠時無呼吸症候群、夜間てんかん発作、初期の認知症など、夢遊病に似た症状を引き起こす他の疾患を除外する必要があります。**もしもこれらの病態の場合、早期発見・早期治療が大切なのは、言うまでもありません。

以上、レム睡眠とノンレム睡眠についてお話をさせていただきました。上記のことに関して気になる方は、いつでも当院の睡眠外来へご相談していただけましたらとおもっております。次回は「過眠症」についてお話しする予定です。

# 回復期リハビリテーションについて

## 回復期リハビリテーション



支援するスタッフの職種  
イラスト：回復期リハビリテーション.net より引用

### 対象疾患と入院期間

- ・脳血管疾患…150-180日
- ・脊髄損傷……150-180日
- ・大腿骨骨折……60-90日
- ・廃用症候群など……90日

※発症後、回復期リハ病棟入院までの日数制限がりましたが4月より制限がなくなりました。

### 365日、毎日リハビリやっています！

- ・毎日リハビリ実施で、より良い動作能力を獲得し、早期の自宅退院を実現
- ・専門職が提供する質の高いサービス提供
- ・退院後の生活のために、病棟での生活を充実



リハビリ 作業療法士 森 達也

## 歩行支援ロボット

～歩く喜びを提供する～

2019年5月に下肢の麻痺や骨折などによる歩行障害がある方に歩行の改善を目的としたリハビリテーションロボット「ウェルウォーク」を山陰地区で初導入しました。

### ロボットの良い点は？

- ・脳卒中、大腿骨頸部骨折、パーキンソン病の方の歩行が良くなります。
- ・安全に歩行練習がたくさんできます
- ・入院期間が短くなります。

### ロボットの役割は？

- ・足の振り出し、膝関節の伸ばす運動など、AIを用いて必要最小限のサポートをロボットが行ってくれます。
- ・モニターなどで多彩なフィードバックをしてくれます。

※ロボットと患者さんのセッティングや難易度調整は専門の講習を受けたスタッフが行います。



膝関節モータ角度センサ (膝伸展アシスト)



歩行支援ロボット  
(トヨタ自動車)

# 薬の豆知識

## 薬を飲むときの注意

薬剤部 栗田 益希



### 1 水またはぬるめのお湯で飲んでください

- ✓日本国内であれば水道水で大丈夫です。目安はコップ1杯分です。
- ✓体が冷える方や冬場は、ぬるめのお湯で飲んだ方が多めに飲むことができます。

### 2 お酒やビールなどのアルコール類は避けましょう

- ✓薬を飲む時はもちろん、飲んでいる期間中はアルコールを控えてください。
- ✓アルコールは睡眠導入剤や安定剤等の作用を強くしやすく、副作用が強く出たり、薬が必要以上に長く体の中に残るなどの原因となります。

### 3 お茶やコーヒー、牛乳、コーラやジュース類について

- ✓一部の薬ではうまく吸収できなかったりすることがあります。
- ✓量が多過ぎず、時間をずらして飲むのは大丈夫です。

### 4 かかりつけの医師または薬剤師にご相談ください。

- ✓心臓・腎臓の病気で水分量が制限されている方
- ✓飲み込みがうまくできない方

## 外来診療科担当医表

独立行政法人国立病院機構鳥取医療センター  
令和2年4月1日現在

		月	火	水	木	金	
内科	循環器	松本辰彦		松本辰彦	松本辰彦	松本辰彦	
	呼吸器	山本光信	山本光信	山本光信			
脳神経内科	1	高橋浩士	齋藤潤 (てんかん)	井上一彦	金藤大三	土居 充	
	2	下田光太郎	房安恵美	金藤大三 (嚙下外来)	土居 充	房安恵美	
	3	小西吉裕	田中 愛	齋藤 潤	小西吉裕 (井上一彦)	田中 愛	
	4		田賀栄之	下田光太郎			
	5						
	専門外来 (予約制)	失語症 パーキンソン病 高次脳機能障害	失語症 パーキンソン病 高次脳機能障害 てんかん	失語症 パーキンソン病 高次脳機能障害 嚙下障害 てんかん	失語症 パーキンソン病 高次脳機能障害	失語症 パーキンソン病 高次脳機能障害	
もの忘れ外来	高橋浩士 (午後)	房安恵美 田中 愛 (午前)			土居 充 小西吉裕 (午前)		
小児科		中野英二 <small>月曜日が休日の時は翌日(火曜日)</small>	小松倫子	赤星進二郎	中野英二	赤星進二郎	
	専門外来 (予約制)		発達外来 赤星進二郎	発達外来 中野英二			
精神科	初診	診察室1	長田泉美	休診	休診	長田泉美	
		完全予約制ですので事前の予約が必要です。					
	再診	診察室1		吉岡			坂本 泉
		診察室2		坂本 泉	土井 清	吉岡	土井 清
		診察室3		岩田康裕	長田泉美	幡 雄一郎	池成孝昭
		診察室5		池成孝昭		高田耕吉	林 芳成
診察室6							
専門外来 (予約制)				睡眠外来 田中賀 坂本 泉 高田耕吉			
外科	古澤康之	古澤康之	古澤康之	古澤康之	古澤康之		
整形外科	田中啓仁	(隔週：午前) 市立病院医師		田中啓仁			
リハビリ入院相談 (13:30~15:00)	地域医療 連携室	齋藤 潤 田中啓仁	土居 充 田中啓仁	土居 充 田中啓仁	齋藤 潤 田中啓仁	齋藤 潤 田中啓仁	

〒689-0203 鳥取市三津 876 番地

TEL 0857-59-1111 (代表)

FAX 0857-59-1589 (代表)

FAX 0857-59-0713 (地域医療連携室)