

公立久米島病院だより

公立久米島病院 ☎985-5555
受付時間 / 8時30分〜11時 13時〜16時
休診日 / 日曜日・月曜日・祝日・年末年始



健診結果は すぐに チェックを！



症状がなくても受診を！
健診で指摘されるものは、ほとんど症状がなくてどうして俺が？私？という風に思う方も多かったかと思いますが。健診で見える疾患としては、高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満、尿酸酸血症、大腸癌、肺癌、胃癌、蛋白尿、血尿、肝疾患など多数ありますがどれも通常、症状はありません。あった時にはすでに手遅れということも多々あります。結果が来たけどそのままにしている方は結果を持参の上、来院して下さいね。

サイレントキラー探し

健診結果を持って多くの方が久米島病院に足を運んでくれています。私の好きな曲でBUMMP OF CHICKENの「supernova」という曲の冒頭にこのような歌詞があります。

「熱が出たりすると気付くんだ僕には体があるって事〜鼻がつまったりすると解るんだ〜今まで呼吸をしていた事〜本当の大事さは居なくなってから知るんだ」思うところがありませんよ。熱や咳、お腹の痛み、ケガ、こういったことがあれば皆さん病院へ行ってみようと思わずです。それはやはり症状がきついからという点に集約されていると思います。では、健診はどういう点で重要かと言いますと症状が出てからでは遅いサイレントキラー（静かな暗殺者）をなるべく早く見つけ出し、解決策を練り上げるという点で大事なのです。

予防する最善の策であるということ。人工甘味料配合のタブレットやガムなどを取っている人はいませんか？人工甘味料で腸内細菌が変化すると肥満、糖尿病、腎疾患につながることもわかっています。普段何気なく口に入れてみるものもう一度考え直してみる必要があるかもしれませんね。

すでに受診して太鼓判をもらった方もいるかと思いが、ひとは日々時を重ね、常に違う自分に変化していきます。毎日の体重記録、血圧記録、十分な休息、禁煙、節酒に努めましょう。

医食同源！ 食事はバランス良く！

医食同源という言葉をご存じだと思えます。病気を治す薬と食べ物とは、本来根源を同じくするものであるということ。食事に注意することが病気を

「ねむり」について

小児科 渡邊 幸



何時間寝てますか？

睡眠が大切であることは分かっているけど、ついつい夜更かしや寝不足の毎日を過ごしてしまっている、という人は多いのではないのでしょうか。

6月29日に日本睡眠学会理事であり「子どもの早起きをするための会」の発起人であられる神山潤先生が来島され、『ねむりのはなし』と題して講演会を行って下さいました。その中で、夜にしっかりと眠ることがいかに

日中の活動や健康に影響を与えるか、というお話をしてくださいました。

日本は世界の中でも「夜更かし&睡眠不足」の国ですが、それは近年ますます顕著化しています。22時以降に起きている人の割合は、50年前は3割であったのが今は8.5割と著増し、それと反比例するように平均睡眠時間は8時間から7時間へと減っています。人間は基本的に昼行性の動物なので、就寝が遅くなるほど睡眠時間は短くなるのです。

しっかりと睡眠をとろう

睡眠時間が短ければ短いほど、作業能率が低下することがはっきりしています。寝不足の脳では判断力が落ち、集中力が低下し、いらいらしくなったりします。17時間寝ていない人の判断力は、飲酒運転で捕まる人の判断力と同程度まで低下しています。また寝不足は太りやすくなり、死亡率もあがること分かっています。米国疾病管理予防センターでは9〜12歳では9時間、13〜18歳では8時間30

分以上の睡眠時間が必要であるとされています。

何時間寝ればよいの？

しかし実際にはそれだけ寝ていても十分ではない人もいれば、そこまで寝なくても大丈夫という人もいて、身体に必要な睡眠時間は個人差があります。では、自分が十分に睡眠をとれているかどうかはどのように判断すればいいのでしょうか？神山先生は、①平日の午前中に眠くなる人、②土日になかなか起きれず沢山寝てしまう人は、日頃の睡眠が足りていないと判断できると言っています。上の二つに当てはまる人は、今日から眠りを大事にする生活を心がけてみましょう。仕事の能率も上がるかもしれません。

★お知らせ★

公立久米島病院の小児科医・渡邊は8月1日〜11月末日まで国立成育医療センターで発達障害等の研修を行うため島に不在です。町民の皆様にはご迷惑をおかけ致しますが、ご理解の程宜しくお願いいたします。