

みなみかぜ



南台病院 広報誌
平成 28 年 12 月 Vol.6



南台病院のCTについて

当院の CT (Brivo CT385) は、高齢者をはじめとする撮影条件の厳しい患者様に対し、最適な装置を目指して開発・製造された CT です。コンパクトな撮影機構部（ガントリー）を採用して撮影時の圧迫感を和らげたほか、撮影時の細かな位置決めを不要にして高齢者の負担を軽減。目の水晶体や乳房などの放射線感受性の高い臓器に対して体前面から照射する X 線量を制御する新機能も搭載し、撮影時の被ばく量も低減しています。最小スライス厚 0.625mm により、一度の検査で縦・横・斜めなど様々な角度から高精細かつスピーディーな広範囲撮影を可能にする優れた撮像機能も有します。通常の検査では、全肺 30cm 撮影を約 9 秒で完了し、短時間の息止め検査に対応します。撮影機能部の小型化と自動位置決め・被ばく低減機能で患者負担軽減と検査効率向上を実現。小型化することで、高齢者をはじめとするあらゆる患者様の撮影時の圧迫感を軽減し、快適な検査環境を提供します。

「無料健康なんでも相談」のご案内

日 時：12月 は第1週～第3週の水曜日、午後3時～3時30分

場 所：南台病院 外来診察室

※事前の予約は不要ですので、受付窓口又は外来看護師まで、お気軽に声をお掛け下さい。

実施日	担 当	実施日	担 当
12月 7日(水)	勝見副院長	12月14日(水)	検査科
12月21日(水)	看護部		

※過去の相談内容：勝見副院長・・・健診結果について

検査科・・・検査項目のLDH、CRP、白血球等について

食事サービス科・・・貧血と診断され、食事についてのアドバイス

睡眠障害対処 12ヶ条

皆さんは、毎日、よく眠れていますか？

厚生労働省の「睡眠障害対処12の指針」は、ご存知でしょうか？

- ① 睡眠時間は人それぞれ。日中、眠気で困らなければ、それで十分
加齢とともに、睡眠時間も短くなります。
- ② 夜は、刺激物を摂るのは避け、眠る前には自分なりのリラックス法
(ぬるめの入浴、軽い読書や音楽、香り、ゆったりしたストレッチ)を試みることに。
- ③ 眠たくなってから床に就くこと。就寝時刻にこだわり過ぎないように
眠ろうとすると、寝つきを悪くする。
- ④ 同じ時刻に毎日起床
早起きで、体内時計のリズムが整えられる。
- ⑤ 光の利用で、良い睡眠
目がさめたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオン。
- ⑥ 規則正しい3度の食事と、適度な運動習慣
運動習慣は、熟睡を促進。
- ⑦ 昼寝をするなら、15時前の20分～30分
15時過ぎに昼寝してしまうと、夜の睡眠に悪影響。
- ⑧ 眠りが浅いと感じる時は、むしろ積極的「遅寝」・「早起き」に！
寝床で長く過ごす、熟眠感が減る。
- ⑨ 睡眠中の激しいイビキや呼吸停止、足のぴくつき・むずむず感には、要注意
長く続くようだったら専門家に相談。
- ⑩ 長時間眠っても日中の眠気が続く時は、専門医に相談すること
- ⑪ 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと
寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因。
- ⑫ 睡眠薬は、医師の指示で正しく使えば安全
アルコールと一緒に服用しない。

参考文献 [睡眠障害の対応と治療ガイドライン](#)

以上、睡眠障害対処12の指針でした。

当院では毎週土曜日の午前・午後とも外来診療を行っております。ご利用下さい。

診療受付時間(月曜日～土曜日) 午前：8時30分～11時30分 午後：1時～4時