



Dr. 佐々尾の健康カルテ

「眠れない」という訴えは外来で多くあります。全国調査では国民の約20%に不眠があり、増加傾向にあるとされています。その統計では睡眠薬が国民の5%に処方されており、ドラッグストア等で手軽に入手できるため、それらも含めると多くの方が睡眠薬を服用していると思われる。

病院に行けば睡眠薬が必ずもらえると思つて来院されることが多くあります。たしかに処方箋を出すだけです。簡単に不眠の詳しい症状などをきちんと話して、処方が必要かを診てもらいましょう。そもそも高齢になれば若いときほど眠れないもので、5時間眠れたら十分です。

実際に睡眠薬は約5割の患者さんにしか効果はないと言われており、飲み始めると長期にわたります。ですから、眠れないと思つた時には、病院に行

眠れないときは試してみよう！

- ・寝る1時間前からテレビ、携帯電話を見ない
- ・昼寝は30分まで
- ・夜にコーヒーやお茶を飲まない
- ・寝酒をしない
- ・朝日をあびる
- ・寝室は寝る時以外行かない
- ・寝る時間と起きる時間を一定にする
- ・寝る時はパジャマにする などなど

く前にできることをしてみることが賢明です。

私のお勧めは、眠れないときは、大の字になって身体を大きく5秒ほど揺らして、その後20秒ほど力を抜く、これを繰り返していくうちに眠れます。困っている方はお試しを。

不眠でも身体に病気があつて眠れないこともあります。いずれにしても病院で医師と相談してみましょう。

(北海道立羽幌病院 内科 佐々尾 航 医師)

北海道立羽幌病院からのお知らせ【平成27年3月分外来診療体制】

診療科	月		火		水		木		金		応援医師	受付時間等
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後		
内科 ※	○	○	○	—	○	—	○	—	○	○		8:00~11:00、13:30~15:00
(循環器内科)	第4水曜日(25日)午前中のみ ※完全予約制										留萌市立病院より	8:00~11:00
(呼吸器内科)	—	—	—	—	—	—	—	—	○	予約	重原医師	8:00~11:00
(消化器内科)	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	佐々尾医師	8:00~11:00※電話予約可 診察は10:00から
(禁煙外来)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	予約	重原医師	診療は14:00から
外科	○	—	○	—	○	—	○	—	○	—	札幌医大より	8:00~11:00
整形外科	○	—	○	—	○	—	○	—	○	—		8:00~11:00
整形専門外来	①第2・4火曜日(10日・24日) 午前・午後 ②月2回木曜日(5日・19日) 午前										①渡部整形外科より ②留萌市立病院より	※完全予約制
小児科	○	○	○	—	○	—	○	—	○	—	旭川医大 井上講師 第1・2・3・5月曜日午前・午後 (2日・9日・16日・30日)	8:00~11:00 13:00~15:00
婦人科	—	—	○	○	—	—	—	—	—	—	金野医師	8:00~11:00、13:30~15:00
ミルキー外来	—	—	予約	予約	—	—	—	—	—	—	当院助産師	電話にて申し込み
眼科 ※	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	旭川医大より	8:00~11:00
皮膚科	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	札幌医大より	8:00~11:00
耳鼻咽喉科	第1・3水曜日(4日・18日) 午前中のみ										札幌医大より	8:00~11:00
泌尿器科	第1・3木曜日(5日・19日) 午前中のみ										札幌医大より	8:00~10:30
精神科	月1回(紹介患者のみ)										札幌医大より	※完全予約制
巡回診療	上築中央集会所：第1火曜日(3日) / 中央老人寿の家：第2木曜日(12日)											14:30~15:30

【内科】 予約をしないで受診する方は9時30分からの診療となります。【眼科】 コンタクトレンズの処方はありません。

【お知らせ】① ご家族の都合や介護に疲労を感じた時など一時的に患者を入院させたい場合、当病院では介護者支援短期入院(レスパイト入院)を実施しています。医師や看護師へご相談ください。(期間は最大21日)

②胃カメラとエコー検査希望の場合は電話予約もできます。(予約受付は、月~金曜日午後3時~午後5時まで)

夜間・土日・祝日の診療についてのお願い 夜間、土日、祝日の診療は緊急性のある重篤な方に限らせていただきます。

緊急性のない軽症の方は、平日の診療時間内に受診するようご協力をお願いします。(症状などで心配なことや、受診を希望される方は、電話でご相談ください。看護師がお受けし、内容によっては 医師と相談して受診の必要性を判断させていただきます)

☎お問い合わせ 北海道立羽幌病院 ☎ 62-6060