

「不眠症」対策のくすり、処方せん

処暑の折、9月に入っても盛夏のごとき蒸し暑さで寝苦しい日々をお過ごしかと思ひます。今回は上記タイトルを「あえて銘打った」お話です。

睡眠と温度・湿度

冒頭挨拶の通り「蒸し暑くて寝られない」というのはよくある事です。良好な睡眠には「深部体温の低下」がひとつカギとなります。夜に体表とくに手足が暖かくなるのは、末梢血流の促進によって脳や内臓の熱を排熱するためであり、これがよい睡眠に結びつきます。夏の高温多湿では温度差や発汗での排熱が難しく、必然、深部体温を下げにくくなります。

熱を逃がすにしても、寒過ぎると毛細血管が収縮して熱が逃げづらくなる上に、熱を作るべく体が活発になり覚醒しやすくなります。また汗への対処で湿度を下げすぎると粘膜まで乾燥し、違和感で不眠傾向になったり体調を崩す要因になることもあります。温度・湿度

管理は適切に行うようにしましょう。

処方せん



ここまでで薬のことなど何も言っていないのでは？と思われた方が多いと思います。その通り、残念ながら確かに今回「薬の話」はありません。「処方せん（しない）」のタイトル通りです。薬は医師の診察のうえ適切に処方しますので、まずお近くの医療機関で相談していただくよう、よろしくお願いします。

逆にいえば不眠の初期治療は睡眠衛生、つまり不眠要因の軽減と入眠環境の整備から。原因が手つかずだと、改善に乏しい結果「眠剤まみれ」になりがちです。今回は夏の蒸し暑さを一例として取り上げましたが、本来不眠には多数の要因があるの、治療の際には原因を探し、改善できるような共同で取り組みましょう。

文責 府中市立湯が丘病院
富永 悟

	内 容	医療機関名など	電話番号	診療・受付時間
夜間・救急医療機関	小児科	夜間医療 福山夜間小児診療所(福山市三吉町南)	☎084-922-4999	毎日19:00~22:30(受け付けは22:15まで)
		救急医療電話相談 こどもの救急電話相談	#8000	毎日19:00~翌8:00
	精神科	救急医療 小泉病院(三原市小泉町)	☎0848-66-3355	毎日24時間
		救急医療相談 精神科救急情報センター(広島市安芸区)	☎082-892-3600	毎日24時間
	全般	夜間医療 福山夜間成人診療所(福山市三吉町南)	☎084-982-9946	毎日19:30~23:00(外科の場合は要事前連絡)
		音声ガイダンスによる休日夜間などの当番医情報提供 医療情報ネット	☎0570-000-692	毎日24時間
		救急車要請や病院受診などの相談 救急相談センター	#7119 (つながらない場合は☎082-246-2000)	毎日24時間

※救急&予防サイト《こどもの救急》<http://kodomo-qq.jp>

9月	府中・新市・駅家地区の休日当番医						上下町の休日当番医
	外 科		内 科		内 科		
1日①	えきや外科クリニック(駅家町)	☎084-976-2222	金光医院(府中町)	☎41-2938	井上小児科内科医院(駅家町)	☎084-976-4820	黒木整形外科リハビリテーションクリニック(上下町) ☎62-8200
8日①	なんば医院(土生町)	☎43-6336	和泉医院(府中町)	☎41-2412	三島医院(新市町)	☎51-2103	府中市市民病院(上下町) ☎62-2211
15日①	府中市市民病院(鵜飼町)	☎45-3300	府中央内科病院(高木町)	☎45-3200	みよし内科(駅家町)	☎084-983-1159	
16日①	寺岡記念病院(新市町)	☎52-3140	河村内科(府中町)	☎47-6300	住井内科(新市町)	☎40-3030	
22日①	中川整形外科医院(中須町)	☎52-3033	府中市市民病院(鵜飼町)	☎45-3300	こどもクリニックはぐくみ(駅家町)	☎084-970-1180	
23日①	内藤クリニック(駅家町)	☎084-977-1070	佐野内科医院(鵜飼町)	☎45-5310	寺岡記念病院(新市町)	☎52-3140	
29日①	せおクリニック(栗柄町)	☎40-0246	佐々木内科(中須町)	☎52-6555	松井内科(駅家町)	☎084-976-0500	

※変更されることがありますので、事前に医療機関へ問い合わせてください。診療時間は9:00~17:00。