

●朝日病院 基本理念

朝日病院は、安心と信頼の精神医療、そしてノーマライゼーションの理念に基づいた精神保健福祉を提供いたします。

●朝日病院 基本方針

- ① 患者様やご家族に対して安心で安全な医療、療養環境を提供します。
- ② 患者様の人権に配慮し、権利を擁護するとともに主体性を尊重します。
- ③ 患者様の自立に向け、チーム医療によるサポート体制を充実し社会復帰を支援します。
- ④ 地域社会と密接に連携し、そのニーズに対応し、精神保健福祉の充実に貢献します。
- ⑤ 常に質の高い先進的な精神医療を実践・提供できるように研鑽に励みます。

朝日病院 たより

第30号

2025.6発行

June



目次

- ◆メンタルヘルス講座
～睡眠薬と依存、認知症～ …2
- ◆小話！ シリーズ …2
- ◆医療相談課より 密着 …3
- ◆アンケート集計結果 …3
- ◆栄養士さんのおいしい話 …4
- ★外来担当医表・編集後記 …4



医療法人 朝日会

朝日病院

〒323-0014 栃木県小山市大字喜沢660 TEL 0285-22-1182 FAX.0285-22-8946

ホームページアドレス <http://www.asahi-hp.or.jp>



かん
たん

メンタルヘルス講座

睡眠薬と依存、認知症

皆さんこんにちは。皆さんの中には現在睡眠薬を使用している方々も多くいらっしゃると思います。睡眠薬をご提案すると、「やめられませんか」「認知症になってしまうのではないですか」などの心配や不安を感じる方々が少なくありません。不眠の改善のために生活習慣の見直しは当然必要ですが、今回は睡眠薬と依存を中心に書いてみます。

現在病院で処方されている睡眠薬は大きく分けて、**1ベンゾジアゼピン作動薬、2非ベンゾジアゼピン作動薬、3メラトニン作動薬、4オレキシン拮抗薬**の4種類があります。

1と2については依存性が問題視されて来ました。急な減量や中止により服薬前より強い不眠や不安、めまい、しびれなどの離脱症状が現れるため中止に踏み切れず結果としてやめられないことがあるからです。これを避けるために、不眠が改善していれば、ア. 少しずつ分量を減らす、イ. 内服しない日を徐々に増やす、ウ. 一旦別の睡眠薬に置き換えてから徐々に減らすなどの方法を取ります。アの具体的なイメージとしては、まず3/4に減らして2～3週間様子をみて問題が無ければ1/2に減らし、問題無ければ更に1/4に減らして最終的に中止する方向にもっていくという感じです。不眠が再現する時は一旦前の量に戻して1～2ヵ月経過をみて再び減量・中止を試みます。また数年間にわたって服用していた方が薬を中止するにはきわめてゆっくりと行い、1年後に半量に減薬出来ていれば成功といえるイメージです。皆さんのイメージよりも長い期間かも知れませんが、期間については患者さん個々により幅があるので、主治医の先生と相談しながら進めて行くことが最も重要です。例えばうつ病の症状としての不眠はうつ病自体が改善してからでないと減薬に取り組めないなど病状により減薬・中止に要する期間は様々です。

3と4については今のところ依存性の報告はありません。それならば1と2は使わずに3と4にすれば良いのではないかと考える方々も多いでしょう。これらは睡眠・覚醒リズムをコントロールしているホルモンに作動するので、良い点は自然な睡眠を増強することですが、その分効果が人によって異なること、翌朝に眠気が残ることがあることなどが問題です。また例えばうつ病の改善のために不眠の改善はとても重要なので、まずは早期の改善を優先して1や2を使い、その後に3や4に切り替えていくことも実際には多いのです。

睡眠薬と認知症の関係はまだはっきりしていないのが現状ですが（認知症のリスクを高める、高めない、ある睡眠薬が認知症を予防するなど様々な報告がある）、睡眠不足や不眠症そのものが認知症のリスクを高めるという強力な証拠が続々登場しています。脳の代謝産物の、あるたんぱく質が排泄されずに蓄積することが認知症をもたらすと考えられていますが、排泄低下が生じるリスクは、例えばうつ病や飲酒よりも睡眠薬の方が低いといわれていますので、病状に応じた睡眠薬の使用は長期的な予後に有益と考えることもできます。

お薬に対してご心配やご不安があるのは当然だと思います。主治医の先生は上記のようなことを踏まえて治療に当たっていますので、気になることがあればご遠慮なくご相談されると良いと思います。

(医師 永嶋 秀明)



我が家の猫の気持ち

我が家には猫が3匹いるが、先住猫（雄）の一日を猫の気持ちになって書いてみました。

僕は、飼い主のお母さんが起きるのを待っていた。お母さんはいつも、僕のために朝ごはんを用意してくれる。

「あ、起きた！」お母さんが寝ぼけ眼でやってきた。僕は嬉しくて、しっぽを振りながらお母さんの足元に駆け寄る。お母さんが僕を撫でてくれる。これが、僕にとっての一日の始まりだ。

僕は、お皿の前で待ちきれずにウロウロ。「もう我慢できない！」お母さんの足の甲を噛む。カリカリを一気に食べてしまった。お腹が満たされると、家族の物音を聞きながら陽のあたるスペースでごろ寝をするのが好きだ。家族が出かける。僕は家の中をパトロール。時々、窓から外を見ていると近所の猫が庭を通っていく。ちょっと羨ましい。

僕は夕方、お母さんが帰ってきて僕を撫でてくれるのを、いつも待っている。これが僕の一日なのだ。

DC職員 R・W

密着取材

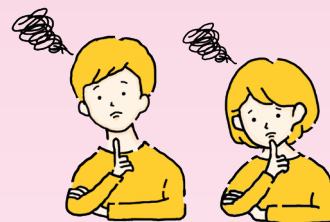


☆医療相談課より☆ ご相談を、お受けしています。

医療相談課は患者様やご家族からの外来通院・入院・生活上の様々なご相談を外来相談室でお受けしています。

例えば、このようなことでお困りではないですか？

- ・医療費はどれぐらいかかるのか？
- ・退院後の生活が心配。
- ・働きたいけど病気があって働けるか不安。



自立支援医療、精神障害者保健福祉手帳、障害年金などの制度についてやデイケア、グループホーム、訪問看護などの日中活動や住まいについてなど、主治医からの依頼で個々の事情に合わせ、様々なご案内を行っています。

実際に何が利用できるのか、どのように利用すればいいのか迷ってしまうこともあると思います。ご相談したいことがありましたら、主治医までご相談ください。



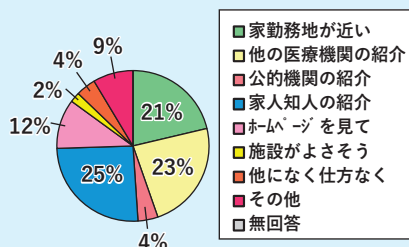
令和7年2月 外来アンケート集計結果



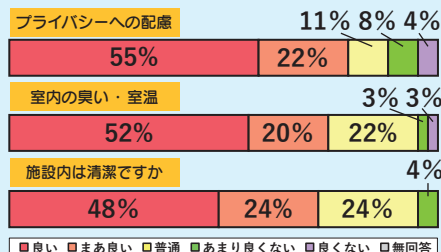
去る2月10日～2月22日まで実施しました外来患者様アンケート調査の集計結果をお知らせいたします。

調査日：令和7年2月10日（月）～2月22日（土） 回答者：43名

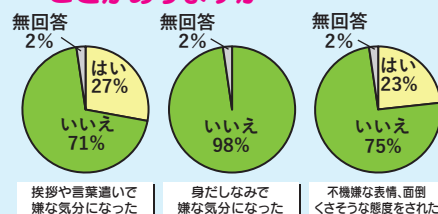
1. 当院を選んだ理由



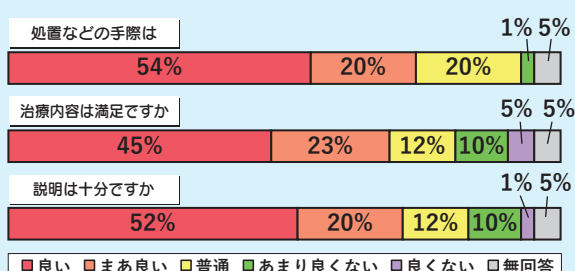
2. 設備・環境面について



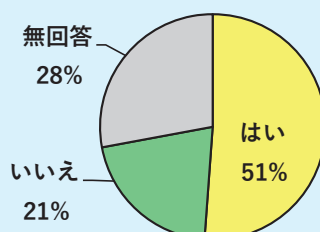
3. 職員の対応で嫌な気分になったことがありますか



4. 診療についてお聞きします



5. ご家族や知人に当院を勧めたいと思いますか？



外来患者様を対象にアンケートを行いました。いただいたご意見をふまえこれからもより良い医療サービスをご提供できるよう努めて参ります。
アンケートにご協力いただきありがとうございました。

栄養士さんのおいしい話

食物センイをたっぷりとり、腸内環境を整えよう！

簡単レシピ

【材料】(200ml カップ5個分)

- ・いちご 5個
- ・キウイフルーツ 1個
- ・フルーツ缶 1缶 (120g)
- ・寒天パウダー 4g
- ・水 200ml
- ・牛乳 400ml
- ・上白糖 50g

栄養成分 (1人分)
エネルギー：128kcal
タンパク質：3.1g
脂質：3.0g
塩分：0.1g

【作り方】

- ①果物を食べやすい大きさにカットする。
(缶詰は汁をきっておく)
- ②鍋に水と寒天パウダーを入れて、よく混ぜながら加熱する。
沸騰してから1分程加熱したら、砂糖を入れて溶かし、牛乳を加えてよく混ぜる。
- ③カップに果物の半分量を入れ、②を半量流し入れる。
寒天液が少し固まってきたら、残りの果物と寒天液を流し入れる。

牛乳は、冷たいと混ぜた時に固まってしまうことがあるので、常温に戻したものを加えます。固まってしまったら、再度加熱して溶かしましょう。

水溶性食物繊維 腸内細菌が好んでエサにする



多く含むもの：海藻類・果物類・野菜類など

不溶性食物繊維 便の量を増やして、老廃物を排出しやすくする



多く含むもの：豆類・野菜類
きのこ類・穀物類など

～食物繊維には2種類あります～

食材の中には、水溶性・不溶性どちらも含むものもあります。1：2の割合で摂取するのが理想的と言われています。便秘改善を意識すると不溶性食物繊維に偏りがちになりますが、水溶性食物繊維が少ないと便が固くなりすぎることもあります。海藻や果物などから水溶性食物繊維も摂るようにしましょう。水溶性食物繊維には、食後の血糖値上昇を穏やかにする働きもあります。

(更新日：令和7年4月1日)

外来担当医表

	月	火	水	木	金	土
1診	朝日 公彦	朝日 公彦	朝日 晴彦	富山 三雄	朝日 晴彦	朝日 公彦
2診	朝日 晴彦	永嶋 秀明	山下 新	朝日 晴彦	朝日 公彦	朝日 晴彦
3診	山口 史郎	海野 まみ	佐藤 伸秋	山口 史郎	海野 まみ	
4診	富山 三雄	倉科 優	鈴木 桜子	倉科 優	鈴木 桜子	山下 新
5診				佐藤 伸秋	永嶋 秀明	

編集後記



気がつけばもう5月。新緑が目には鮮やかな季節となりました。

GWもあり、お出かけやBBQなどアウトドアを楽しんだ方も多いのではないのでしょうか。休日は思いきり楽しんで、オンとオフを切り替えてリフレッシュできたらいいですね。

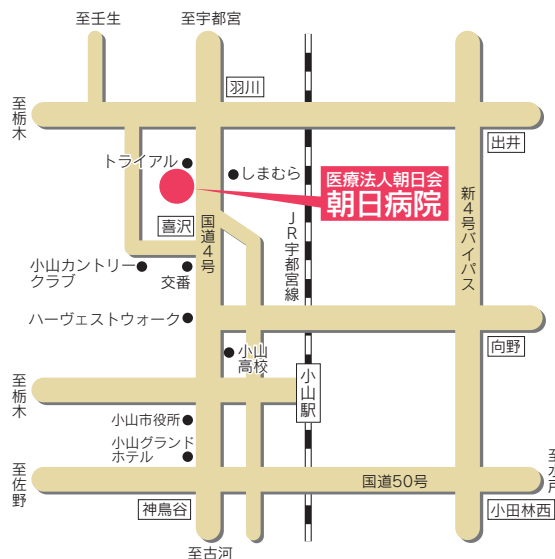
温暖化の影響もあり、今年も去年以上の猛暑となりそうです。まだ暑さに慣れていないこの時期こそ、熱中症に十分気をつけて、こまめに水分補給や室温管理をして予防と対策をしていきましょう。

最後に、「朝日だより」刊行にあたり、ご協力頂いた皆様に感謝申し上げます。

医療法人 朝日会
朝日病院

〒323-0014 栃木県小山市大字喜沢660
TEL 0285-22-1182 FAX.0285-22-8946

ホームページアドレス <http://www.asahi-hp.or.jp>



交通のご案内

JR小山駅西口下車

タクシー 宇都宮駅方面に国道4号線を……………約15分

バス 小山市循環バス・小金井駅行
薬中入口下車徒歩……………3分