



Vol.97
2011.5

【ソフィアメディ株式会社】 T) 03-5768-2853 F) 03-5768-2864
〒152-0004 東京都目黒区鷹番1-9-21 http://www.sophiamedi.co.jp

【訪問看護ステーション】
【ステーション小山 : 03-5749-1657】 【ステーション学大 : 03-5773-8358】
【ステーション自由が丘 : 03-5758-7263】 【ステーション三宿 : 03-5433-0178】
【ステーション山王 : 03-5746-2012】 【ステーション用賀 : 03-3707-1501】
【ステーション不動前 : 03-5435-5115】 【ステーション池上 : 03-5747-5020】
【ステーション経堂 : 03-5450-3156】 【ステーション雪谷 : 03-5754-4325】
【ステーション成城 : 03-5727-9215】 【ステーション元住吉 : 044-430-2808】

【ソフィア訪問看護ステーション東が丘】
〒152-0021 東京都目黒区東が丘1-25-15
T) 03-5779-6311 F) 03-5779-6312

【デイサービス】
【デイサービス池上 : 03-3753-2393】 【デイサービス学大 : 03-5773-6701】
【デイサービス経堂 : 03-5355-0240】

【居宅介護支援】 【ケアプラン自由が丘 : 03-5758-7210】

【ソフィアケアプラン東が丘】
〒152-0021 東京都目黒区東が丘1-25-15
T) 03-5779-8413 F) 03-5779-8414

ごあいさつ

若葉の鮮やかな季節、地域ご関係者の皆様には、いつも大変お世話になっております。震災の早期復興、原発の早期終息を願う日々ですが、被災地の方々は心よりお見舞いを申し上げます。去る4月16日、ソフィアメディ(株)では、新年度のけじめとして経営方針発表会を開催しました。全員で東北地方太平洋沖地震において犠牲になられた方々へ黙祷を捧げ、厳粛なムードの中で、社長の経営方針発表を行いました。「何百年もピクともせず、大小の石が整然と積上げられているお城の石垣は、内部の重心に向かってそれぞれの石が、隙間を埋めるべく補充し合い機能している」この重心こそ、企業という経営理念であると、説明を致しました。

当社の経営理念は、「英知(ソフィア)を尽くして、お客様の自己重要感を高め、生き甲斐を創造します」当社を物理的に定義すると、単純に在宅医療業、訪問看護(リハビリ)業、デイサービス業等になりますが、機能的定義をすれば、「生き甲斐創造業」になります。長い業界経験と実学から会得した、社長の想いを強く共有する場と致しました。

平成23年度以降の方向性は、ソフィア版地域包括ケアシステムを構築していきます。

- ① 在宅療養支援診療所 (在宅医療+外来診療所) ④ 小規模有床診療所
- ② 訪問看護ステーション (オールデイバージョン) ⑤ 療養通所介護
- ③ 小規模多機能施設 ⑥ リハビリ型デイサービス

などの複合拠点を設けていきます。在宅医療⇄訪問看護(訪問リハビリ)の運動性を高めて、よりお客様にとって使い易い組織を目指していきます。また、将来ソフィアグループの医療法人からも、訪問リハビリテーションを可能とする方向性ですので、地域関係者の皆様の選択肢にも貢献できれば幸いです。

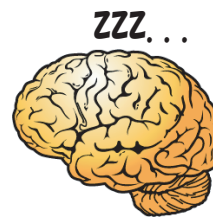
ソフィアメディ(株) 代表取締役 水谷 和美

CHECK! 夏を乗り切るために

震災後、現在の都内の様子は、計画停電もなく、電車の本数がやや少ない程度で、ほぼ平常に戻っています。しかし、今後一番懸念されているのは、福島第一原発事故による放射能汚染の影響と、この夏の電力供給不足です。停電によってエアコンが使えなくなると、去年のような猛暑の場合は、暑くて寝つきが悪い、寝苦しくて起きてしまう、といったことが起こってきます。この夏、バテないためにも、どのような対策を立てたらよいのでしょうか？

睡眠の役割

対策の前にまずは睡眠について知っておきましょう。睡眠の役割は、①脳の休息 ②身体の休息 ③自律神経の休息 ④細胞の新調に分類されます。この中で最も重要なものが①脳の休息です。身体の疲れは眠らなくても動かなければある程度回復しますが、脳は睡眠によってしか休めることが出来ません。実際に、身体のための睡眠は全体の1/5程度で、残りのほとんどは脳のためにあります。



CHECK! レム睡眠とノンレム睡眠

睡眠には2種類あり、脳波の波形によってそれぞれ「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」に分けられます。

ノンレム睡眠 脳が休息状態にある睡眠=深い眠り **レム睡眠** 脳が活動状態にある睡眠=浅い睡眠

人は入眠してしばらくしてから体の深部体温が1℃程下がって、深い眠り(ノンレム睡眠)に入っていきます。ノンレム睡眠とレム睡眠は90分~120分を1サイクルとして、ノンレム睡眠で脳を休め、レム睡眠で体を休めます。一般的には、このサイクルが一晩に3~6回繰り返され、徐々にレム睡眠が増え、体温が上昇し、朝になって目覚めることとなります。



睡眠が十分に取れないと体調を崩します。これから夏に向かい暑くなっていますが、どうしたらよいのでしょうか。



去年の夏はラニーニャ現象の影響で記録的な暑さとなりました。ちなみに今年も、去年ほどではないにしても、気温は高めと日本気象協会は予想しています。昼間の暑さで消耗した体力を回復したいのに、夜もぐっすり眠れないのでは体が弱って行くのは当然。朝起きた時から”ぐったり”したまま、亜熱帯のような街へ出て行くのでは、食欲も落ちて「夏バテ」状態になってしまいます。

暑くて寝苦しい夜でも、少なくとも睡眠前半の深い眠り(ノンレム睡眠)を2サイクル程度は確保したいところです。この2サイクルの深い睡眠が確保できれば、アナタが何とか体力を回復し、最悪の夏バテ状態になるのを防ぐことができます。

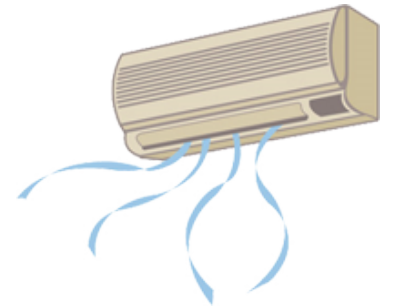
暑い夜でも、十分な睡眠を取るには???

体温を調節しましょう

就寝1~2時間前に、35~37℃で半身浴をしましょう

寝室の室温を25~28℃に下げてください

熱帯夜でもぐっすり眠るための準備として、まずは部屋の温度を上げすぎないようにすることが重要です。しかし、外も暑いという場合は、エアコン(冷房)を使う以外に方法はありませぬ。ただし、あまり冷やし過ぎないこと。健康と節電のためにも、25~28℃くらいまで下がれば十分です。レム睡眠のサイクルが2回繰り返す約3時間後まで、室内環境を維持できるようにセットすると良いでしょう。また、冷気が体に当たらないように注意してください。



また、日中、エアコンの効いたオフィスなど涼しい環境に長いた方は、体の深部体温が下がり過ぎています。こうした方は就寝1~2時間前に、人間の体温と同じ位(35~37℃)のお風呂で半身浴をしましょう。お風呂から出た後、適度に深部体温が下がり、自然な眠りに入っていくでしょう。

寝具を工夫しましょう

通気性が良い

肌ざわりが良くサラサラ感がある

熱がこもらない

マット・ベッドパッドや枕にメッシュ素材や使うと、熱がこもらず、湿気も逃がしてくれます。また最近では、クール下着の様な新しい素材を使った寝具がありますので、上手に取り入れて行きましょう。

更に最近の寝苦しい熱帯夜には、ジェルを使ったマット・ベッドパッドを使うのも良いでしょう。頭や背中など特に熱がこもりやすい部分をヒンヤリさせてくれるため、快適に眠りに就くことができます。

人間の感覚器が集中する頭部を支える枕は特に重要です。パイプ枕、ビーズ枕、ソバガラ枕など熱がこもらない素材を使った枕にすると良いでしょう。

水分補給を忘れずに

これは何も睡眠時に限ったことではありません。暑い日には脱水を防ぐため、水分補給はまめに行いましょう。寝る前のコップ1杯を忘れずに・・・

リクエスト・取材先募集中!

ソフィアメディだよりでは、取り上げて欲しい看護・健康・リハビリのテーマや、取材受入先等を募集しています。

当ステーション・コーディネーター訪問時に、お気軽にお声をおかけください。

FAX: 03-5768-2864
までお気軽にお寄せください。