

じょいんと通信

第201号・湘南鎌倉人工関節センター・2022年12月



快適な睡眠をとるために



寝付きが悪い、眠りを維持できない、朝早く目がさめる、十分眠った感じがしないなどの不眠症と呼ばれる症状に悩んでいる人は多いのではないのでしょうか？日本では5人に1人がこのような症状で悩んでいると言われていています。女性に多いのも特徴です。不眠症は生活習慣病（肥満、糖尿病、高血圧、脂質異常症など）の罹患リスクを高め、症状を悪化させることにもなります。良い睡眠をとることが健康につながります。良い睡眠をとるためにちょっぴり努力してみませんか？

- ①アルコール、ニコチン、カフェイン、不規則な食事の摂取をやめる
- ②日課を設定し、毎日決まった時間に起床し午前中に少しでも屋外で過ごす（できなければ2時間程度窓際で過ごす）
- ③毎日決まった時間に食事や運動を行う。



- ④食事はトリプトファン（牛乳や乳製品、大豆製品、ゴマやナッツなど）を含む食事を摂るように心がける。トリプトファンがセロトニンという睡眠関連物質を増やすため。
- ⑤就寝の1～2時間前に、ぬるめ（38～40℃）のお湯にゆっくり入浴し、リラックスする。
- ⑥就寝の15分ぐらい前に軽いストレッチを行う（汗をかかない程度に）
- ⑦アロマや睡眠グッズを活用してみる。健康、快眠のためにぜひ試してみてください。

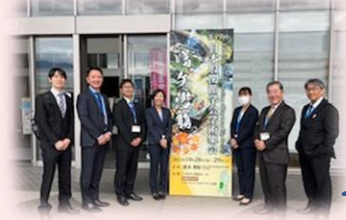


看護部より

日本人工股関節学会報告@山形



10月28～29日に第49回日本股関節学会学術集会在山形で開催されました。当院からは医師5名と看護師2名、理学療法士1名で参加し、それぞれ発表を行いました。私は当院での登録者が700名を超えたスマートフォンアプリ（マイモビリティ）について発表を行ったところ、興味のある先生方から多くの質問を頂きました。メリットの多いアプリだと再認識できましたので、これから手術、現在術後リハビリ中の患者さんにも是非活用して下さいね。



整形外科 三原 政彦



新型コロナウイルスの感染防止のため、当面の間、**面会制限**をし、入館時は**マスク着用**をお願いしております。ご理解ご協力のほど、よろしくお願ひいたします。

- ・37度以上の熱
 - ・咳や喉の痛み
 - ・強い倦怠感
 - ・呼吸が苦しい
- 上記症状の有無を確認させていただきます。**手を洗おう**



▼ 発行元：湘南鎌倉人工関節センター
〒247-0061 神奈川県鎌倉市台5-4-17
TEL:0467-47-2377 FAX:0467-47-2370

▼ 2022年11月手術件数 (単位：件)
人工股関節置換術 : 49
人工股関節再置換術 : 1
その他 : 1

▼ 年末年始の外来予定
年内は12/29(木)まで、年始は1/4(水)～始まります。
みなさん体調に留意し良い年末年始をお過ごし下さい！