



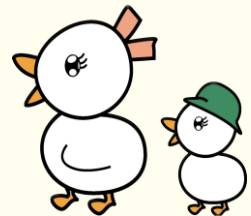
2023年5月発行 第103号

Ikekids コミュニケーション

病院理念 患者様に、心あたたかな医療を提供する
患者様に、質の高い最善の医療を提供する

患者様の権利と責務

- 1 平等で質の高い最善の医療を受ける権利
- 2 患者様の安全が確保されている権利
- 3 患者様の医療について情報が得られる権利
- 4 患者様が治療など自らの意思で選択決定する権利
- 5 患者様のプライバシーおよび尊厳が保たれる権利
- 6 QOL（生活の質）や生活背景に配慮された医療を受ける権利
- 7 セカンドオピニオンを求める権利
- 8 病院規則を守り、他の方の療養や職員の業務に支障を来さないように配慮する責務



睡眠は、「脳を創る」「脳を育てる」「脳を守る」「脳を修復する」という大切な役割を演じていますが、日本人の睡眠時間はほかの先進国に比較し、最も短い国の一つです。米国疾病管理予防センターが推奨する睡眠時間は **6～12歳で9～12時間、13～18歳は8～10時間**とされています。この数字にドキッとした親御さんは少なくないでしょう（私もそのひとりです）。他国と比べ、日本の子どもの起床時刻は大きく変わらないのですが、就床時刻が50～90分遅いと言われています。

睡眠が足りているかどうかの目安となるのが、休日の朝寝坊です。平日よりも2時間以上朝寝坊がある場合は、**睡眠負債**（必要な睡眠時間と実際の睡眠時間の差異）の兆候と捉え、その日から親子で就床時刻を早める努力をした方が良いでしょう。慢性的な睡眠不足が続くと、**攻撃性の高まり、注意・集中力・意欲の低下、疲労、落ち着きのなさ、協調不全、倦怠、食欲不振、胃腸障害**などが生じ、その結果さらに**不安や抑うつ**が生じる場合もあります。

子供達が良質な睡眠を得られるように、生活習慣、睡眠環境を整えましょう。

なるべく同じ時刻に就床し、朝は光を浴び、しっかり朝食を摂ります。日中は外遊びなどの運動や、園・学校などでの**社会的活動**をさせます。これらの生活習慣によって、**体内の睡眠・覚醒リズム、内分泌（ホルモン）リズム、自律神経**を整えることができます。**夜のテレビ視聴やゲームは脳を活性化し入眠障害、中途覚醒の原因となるので、夜寝る時刻の少なくとも1時間前から控えましょう。**特に、IT機器から発せられるブルーライト受光が生体時計の周期やメラトニン（体内時計を調節するホルモン）分泌に悪影響を与えるので、IT機器の夜間使用は望ましくありません。

更に、**入眠する前から部屋の明かりを暗くしておく**と、**メラトニンの分泌や、精神的な鎮静化を測る**ことができます。**夜の照明を明るい蛍光灯から暖色系の電球や間接照明に変えてみて下さい。**

また、乳幼児期には、毎晩寝る前の20～30分を同じように過ごす**「入眠儀式」**が、円滑な入眠や睡眠持続をもたらしてくれます。絵本の読み聞かせやお話、子守唄などの言語を用いた入眠儀式を取り入れると、なお良いです。眠り前のひと時を親子で過ごすことによって、親も子も気分が安定しますし、親子の信頼関係もより深まることでしょう。

これを機に、睡眠という大切な時間を家族で見直してみませんか。親子で満足な睡眠をとれて、元気な毎日を過ごされますことを祈っております。

最後に、これまで申し上げたような生活習慣・睡眠環境を心掛けても、なかなか夜寝付けず、途中で何度も起きてしまう、というお子様も居られます。悩みが続く場合には、他の原因や病気を抱えていることもありますので、一度外来でご相談ください。

医師：池田博美



チックタック童夢館からのお知らせ

新年度がスタートして、早くも1か月が経ちました。ようやく春らしい暖かさになり、草木や花も豊かになってきましたね。ゴールデンウィーク後は、疲れが出やすい為、体調管理に注意しながら過ごしましょう。

○5/3(水)～5/5(金)…池田病院とチックタック童夢館は、祝日の為お休みになります。

○5/4(木) 当番医…チックタック童夢館はお休みです。

○5/6(土)…通常通りご利用頂けます。

チックタック
童夢館



○鹿児島市の委託を受けた病児・病後児施設です。
○病氣中・回復期のお子様(0歳児～小学6年生まで)を、看護師・保育士が日中お預かりして保育を行います。

○ご利用方法については、池田病院HPや病児保育ネット予約システムあずかるこちゃんをご覧ください。

○風邪の診断を受けたお子様は、大部屋で過ごします。好きな玩具や絵本を選んだり

大部屋



異年齢のお友達とお話や遊びを楽しんだりする姿が見られます！

隔離部屋



○隔離が必要な感染症のお子様は、個室でのお預かりになります。少人数や1対1保育で、無理なく安心して過ごせます。病状に合わせて遊びを楽しんでいます。(^_^)

曜日		診療時間	窓口受付時間	Web 受付時間
月～土	午前	9:00～12:30	Web からのみの 受付となります。	当日 7:00～
	午後	14:00～20:00		
日曜日	9:00～12:30			

★予防接種と乳幼児健診★

＜乳幼児健診＞ 月～土 13:15～14:00 ＜予防接種＞ 月～土 14:00～16:00

※乳幼児健診の時間帯に予防接種も一緒に受けられます！

※予防接種・乳幼児健診・栄養相談は予約制です。

質問・ご相談等ありましたら、受付またはお電話にて、お尋ねください。

病院のホームページは下記のQRコードからご覧になれます。



社会医療法人 童仁会

池田病院

西田3丁目10-20 ☎252-8333