

# ひさまつクリニック・平和会訪問看護ステーション

〒 890-0052 鹿児島市上之園町 21-7 湖城ビル 1 F  
クリニック TEL 298-1230 訪問看護 TEL 298-1238 FAX 298-1260



医療法人平和会



## ～うえんそんつうしん～ Wenson 通信



Vol.15

### ■見学の皆さん

4月20・27日に吉田温泉病院の皆さんが、5月21日には今村病院から言語聴覚士の方が見学に来られました。

◀吉田温泉病院  
左から連携室の  
中山師長  
右が松尾医師



右が今村病院の  
言語聴覚士下舞さん



当院ST  
下嶋

訪問診療・訪問看護・訪問リハビリの  
見学や1日体験を随時受け付けています！興味のある方は、お気軽にご連絡下さい。

### ■フルートの生演奏はいかがですか？

当院では、音楽療法の一環として、濱崎 ST によるミニホームコンサートを行っております。患者さんが昔好きだった曲、ご家族との思い出の曲など…リクエストがあれば事前にお伺いして、出来る限り対応させていただきます。ご希望の方は、当院スタッフへお気軽にお尋ねください。



▲ 患者様のお宅にて演奏しているところです



濱崎 恵 (はまさき めぐみ)  
ひさまつクリニック 言語聴覚士

本業の傍らリコーダー・ジャズフルート奏者として鹿児島を中心にライブ活動を展開しています。全日本リコーダーコンテスト大学一般の部にて、独奏部門・二重奏・四重奏での金賞受賞歴あり。

喉頭でつくられた音声を元にして、それより上方にあるさまざまな器官(構音器官)により、いわゆる「話し言葉」をつくり出します。これが「構音」動作であり、その障害を構音障害といえます。

### ■院長コラム♪「眠りのコツ」

診療の際には、患者さん方の体調について毎回確認させていただきますが、その中で「夜にぐっすりとお寝できない。夜中に目が覚めてしまう」という、いわゆる不眠の訴えをよくお聞きします。この不眠で悩まれている方に知っておいていただきたい事がいくつかありますので、紙面を借りて少し書いてみたいと思います。

さて、ここで突然質問ですが、皆さんは1日に必要な睡眠時間はどれくらいだと思いますか？よく最低でも8時間は必要だとか言われたりしますが、これが間違いの元です。実は年齢と共に人間が必要とする睡眠時間は少なくなります。中高校生の頃が8時間くらいは睡眠時間が必要とされるのに対して、70歳以上のご高齢の方々は5～6時間くらいで済むと言われております。少ない睡眠時間で足りるといったように、身体が低燃費、つまりプリウスのようなハイブリッドカーになってくる訳です。ご高齢の方は寝る時間が21時くらいの方も結構いらっしゃるのですが、そうすると真夜中の2時、3時に目覚めることとなります。そのような睡眠リズムは本来健康な証拠なのですが、夜中に目が覚めて朝まで悶々としてしまい、不眠症として悩まれるという方も多いです。

では、睡眠薬などのお薬に頼らずに眠れるようにするにはどうしたらいいのか？ 次回はその対応方法についてご紹介いたします。



院長 久松 憲明

### 新入職員紹介

清瀬 瑛子 (きよせ えいこ)  
事務職 4月1日入社 出身地：鹿児島市(宇宿)  
趣味：読書、箏(学生時代にやっていた)  
「これまでは、鹿児島大学病院の手術部で助手をしていました。ひさまつクリニックでは、事務と訪問診療のサポートをしていきます。違う分野で慣れないことも多いですが、『笑顔を向け、向けてもらう』ことを信条に、患者さん・ご家族様を支えていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします」



丸山 裕子 (まるやま ひろこ)  
医療事務 4月13日入社 出身地：鹿児島市  
趣味：裁縫、編み物、DIY…等、手作りすることが好きです。「これまでは、外来診療のクリニックや薬局で勤務してきました。訪問診療に携わるのは初めてですが、少しでもお役に立てるよう学んでいきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします」

### ◆勉強会のお知らせ◆

■ 6月9日(火) 12:30～13:30

テーマ：構音障害について

講師：言語聴覚士 濱崎 恵・下嶋 早苗(当院スタッフ)

※ 参加を希望される方はクリニックへお申込みください。