第151号

主侍医倶楽部通信

題字：林史高

2015.2.24（水）　　寺下医学事務所 発行

代表主侍医のつぶやき

今年初めての通信が2月となってしまいましたことをお詫び申し上げます。皆様方に、より有益な医療情報、医師情報、医学情報をお届けする「Terraレター」の準備とより分かりやすいホームページへの改革の作業により遅れました、という言い訳は「使用する機材の到着遅れのために本便が遅れての搭乗となります」という航空会社の言い訳に通じます。「他の要因ではなく同じ会社の中の要因でしょう」と反論されれば、更に苦しい言い訳になります。

年初めから、見苦しい言い訳の話題になりましたが、私が常々言っている3大嫌なことがあるからです。「言い訳」「愚痴」「人のせい」です。これだけは避けて通りたいと、心がけているつもりが、時にはこの三重奏を奏でる自分を発見してガックリポンとなるのです。この3つがなくて、いつも明るく振る舞うことができればどんなに楽しいことでしょうか。

「まっとうな医師を応援することにより、患者の安心納得に貢献する」は事務所の理念です。

これを全うするために、「日本では医療分野の相談助言をビジネスとして成立させる土壌がない」という「言い訳」、「30年以上も前からこのようなことを始めたのは早すぎた」という「愚痴」、「マスコミやインターネットによる情報氾濫でまともな医師が報われない」などという「人のせい」などにしないで、ここまでやってきた真っ向勝負を一気に加速したいとの思いを強めています。

「Terra信頼医師団」の充実強化、一般の方への医学知識の普及の場の「テラ小屋医学塾」、患者と医師の絆を強化する「患者医師マッチング業務」、迷える患者への支援「医療意思決定支援外来」を柱に、今年は更に精力的に活動していきます。主侍医倶楽部は、以上の「全部入り」みたいなものとして、皆様の安心と納得の最大化に貢献できるよう大切に育てていきたいと思っています。

皆様のより一層のご支援をお願いいたします。

2015年2月 吉日　寺下 謙三

第151号 目次

- ☐ 代表主侍医のつぶやき
- ☐ 健やかな睡眠のために ⑨
- ☐ 事務局からのお知らせ

健やかな睡眠のために ⑨ ― 堀江Dr.

皆さんこんにちは。今回も引き続き「睡眠障害対処12の指針」の各項目について、最近の知見を交えながら解説をしてまいります。睡眠についての正しい知識を身に着け、からだとこころの健康づくりを目指しましょう。

8 眠りが浅いときには、むしろ積極的に遅寝・早起きに

以前に、「不眠症に対する認知行動療法（CBT-I）」という心理療法では睡眠効率（寝床で横になっている時間のうちで実際に睡眠している割合）を増加させることが重要であるという話をしました（健やかな睡眠のために⑤参照）。言い換えれば、眠らない（眠れない）のであれば寝床から出るようにするのが重要ということになります。

しかし、年齢を重ねるごとに睡眠時間は短くなるのに対して、高齢者は寝床で過ごす時間が増えることが調査の結果明らかになっています。もし、あなたが、眠りが浅いと感じていて、夜間に何度も目が覚めてしまう場合には、必要な睡眠時間よりも長く寝床で過ごしている可能性があります。からだが必要とする睡眠時間は、もちろん個人差がありますが、成人の目安としては6 時間以上 8 時間未満であり、このくらいの睡眠時間の人が最も健康だということがわかっています。必要以上に長く寝床で過ごしていると、徐々に眠りが浅くなり、夜間に目覚めるようになります。よく眠れないからそれを補おうとして、寝床で長く過ごすようになる人がいますが、それは逆効果です。

海外の研究をひとつ紹介します。不眠所患者に対して、8週間かけて、寝床にいる時間を短くする必要性を学習させました。すると、睡眠の改善(総睡眠時間の増加、入眠するまでの時間の減少、中途覚醒時間の減少、睡眠効率の増加)が認められ、この効果は36週間持続することが示されました。眠りが浅いときの対処としては、むしろ積極的に遅寝・早起きにして、寝床で過ごす時間を適正化することが大事です。早寝早起きではなく、遅寝早起きというのがミソです。

では今回はこの辺で。

新入社員のご紹介 ― 林 史高

寺下先生の変わらぬ思想、傍らで尽力する熱意あるスタッフ陣に感銘を受け、2月より営業及び事務スタッフとして入社致しました。紆余曲折を経て築き上げてきた独自の医療の仕組みを理解する事は、一筋縄では行かない事は重々承知であります。

さらに、私自身以前に医療に携わっていなかった為、全てが新鮮な事の連続で、日々勉強の毎日を送っております。しかしながら、だからこそ私が皆様にお手伝いできる役目があると思っております。既存の枠に捉われず、幅広い視野を持って業務に携わることで、相互間の関係を密に築きあげていきたいと考えております。

30周年という節目を迎え、寺下先生の志も成熟期から発展期へと進んでいく事と思います。

そういった流れの中で私も微力ながら、熱意あるドクターの為に、困っている患者さんの為に、誠心誠意仕事にまい進していく所存でございます。至らぬところも多々あると思いますが、今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

事務局からのお知らせ - 事務局

"Terra Letter" 配信開始のお知らせ

この度、月に数回のペースで、メールマガジンを発行することになりました。すでにプレリリース版が届きましたでしょうか？
弊事務所の取組みやTerra信頼医師団のご紹介、実際にあった相談のケース紹介など、みなさまが安心・納得の医療を受けていただけるような情報をお届けする予定です。皆様の周囲で、ご興味がありそうな方がいらっしゃいましたら、是非ご紹介ください。

医学塾からのお知らせ

正当な医学知識を学んでみませんか？
弊事務所では少人数寺子屋式の医学講義を月に2回開催しております。東京大学医学部現役生と最前線の医師たちを中心に、基礎医学から臨床医学まで幅広く学ぶことができます。
講義は分かりやすさを重視し、質問の時間も多くとっています。
主侍医倶楽部会員の皆様は無料で受講いただけますので、
お気軽に事務局までお問い合わせ下さい。

3月の日程は以下の通りです。

1）第43回　3月　1日（火）　18:30～
2）第44回　3月15日（火）　18:30～

※ 講義内容・講師は決定次第ホームページにて随時お知らせいたします。
※ 原則毎月第一・第三火曜日に、事務所至近のスタジオ・テラにて開催しています。

また、医学塾ではFacebookページにて講義の日程や様子を随時発信しております。Facebookご登録の方は、
「教養のための医学塾（寺下医学事務所）」と検索して下さい。

折々のうた

梅の花 降りおほふ雪を 包み持ち
君に見せむと 取れば消につつ （読み人知らず・万葉集）

万葉集の成立した奈良時代は「花」といえば白梅であり、万葉集では萩に次いで多く詠まれた（119首）。 雪月花の中の雪と花を織り込んだ本歌は、万葉和歌にふさわしく素直で素朴な気持ちを詠む。あなたに見せたかった雪が手にしたとたん消えてしまった—雪への無邪気な感動とそれを手にしたとたんに消えゆく儚さの美が上手く表現されている。今年も梅の季節がやってくる。（江本）

1月の医学塾 講義風景

第40回　新年会

塾生・講師たち総勢40名超に参加いただき盛会となりました。
2016年1月5日（火）

第41回 整形外科

三浦 正敬 先生
JCHO東京新宿メディカルセンター
2016年1月19日（火）

〈通信発行元〉

寺下医学事務所
[会社住所]
千代田区富士見2-12-6
[電話番号] 03-3511-1500
[FAX 番号] 03-3511-1502
[メール] info@drkenzo.com
[URL] http://drkenzo.com/

寺下謙三クリニック
医学事務所に併設
*完全予約制です。
[電話番号] 03-3511-1501
*土・日・祝祭日・年末年始を除きます。

【題字　林 史高】
【紙面編集　江本 駿】