



睡眠薬の豆知識 ～「ただ眠らせる薬」ではないのです～

「睡眠薬ってクセになるの？」 「飲み始めたらやめられないの？」

そんなイメージを持つ方も多いですが、最近の睡眠薬は以前と少し変わってきています。実は無理やり眠らせるというより「眠れる状態を作る」という考えの薬が増えています。



【睡眠薬にも種類がある】

1. 寝つきを良くしたい人向け
2. 「布団に入っても頭が冴える」タイプ。→効果が短めの薬が使われることがあります。夜中に何回も起きる人向け
3. 「途中で目が覚める」タイプ。→少し長く効く薬が選ばれることがあります。
体内時計を整えるタイプ
「夜更かし習慣」「生活リズムの乱れ」など。
→メラトニンに関係する薬が使われることもあります。

つまり「眠れない＝全部同じ薬」ではないのです。

【最近の睡眠薬は「自然な眠気」に近づいている】

最近は、

◆覚醒を弱めるタイプ ◆体内時計を整えるタイプ

など、以前より自然な眠りに近づける薬が増えています。もちろん、どんな薬にも合う合わないがあります。だからこそ、自己判断で増やさない、飲みあわせに注意する、困った時は医師や薬剤師に相談することが大切です。

最後に

眠れない日は誰にでもあります。

大切なのは「眠れないこと」そのものより、「日中の生活に困っているか」です。
もし ・日中つらい ・不眠が長く続く（1か月近く） ・生活に支障がある
そんな時は、一人で我慢せず相談してみてください。

薬局長 幌村育子

日本看護協会 表彰授与

この度、日本看護協会通常総会におきまして、永年の勤続と看護協会活動をご評価頂き、日本看護協会長より表彰を賜りました。去る6月10日に千葉県の幕張メッセで行われた表彰式への出席をご報告いたします。

石井病院に入職して36年、院長先生や諸先輩方のご指導を賜り、また周りの仲間に支えられて歩んできました。今回の受賞は、石井病院を代表して頂いたものと強く感じております。

これからも石井病院と地域の皆さまに恩返しができますよう、努めてまいりますので、よろしくお願い申し上げます。



看護部長 三間 悦見

* 7月外来担当医師 *

精神科	受付	診療開始	月	火	水	木	金
午前診療	8:55~ 12:00	9:00	角田正直 予約制	角田正直 予約制	中尾友宣 予約制	角田正直 予約制	中尾友宣 予約制
午後診療	13:15~ 16:30	13:30	中尾友宣 予約制	中島郁子 予約制	角田正直 予約制	川村敏明	
内科	受付	診療開始	月	火	水	木	金
午前診療	8:55~ 12:00 ★8:55~ 10:15	9:00	池田典康 ★	石井幸司	石井幸司	石井幸司	池田典康 ★
午後診療	13:15~ 14:15	13:30			池田典康		

～ ご報告 ～
野球部 全道大会出場

石井病院ゴールデンClub



マスターズ 日高支部野球大会優勝

石井病院野球部



第80回国民スポーツ大会 日高支部優勝

休診予定： 7月2日（木）終日・3日（金）午前・10日（金）午前 [内科] 池田医師（6月29日現在）