

健康通信

2024年7月1日

NO. 33

埼玉県は手足口病の流行警報を発令

《感染症の動向》

- 2024年6月より、さいたま市でも北浦和・与野を中心に、**手足口病患者**が**倍増**しています。
当院においても、手足口病と思われる数人の成人発熱者が受診されています。**感染はくしゃみ・唾液等から飛沫・接触感染**です。マスクをしていれば十分予防できます。
- **新型コロナウイルス感染症**は、5月初旬から新しい株に変わっており、**少ずつ増加**しております。
しかし、7月に入って第11波になると思われていましたが、それほどではありません。
- **ウイルス性胃腸炎**は、相変わらずの状態です。
当院では**発熱外来**を設置して、時間と動線を分け感冒様症状のある方の診療にあたっておりますので、**必ずお電話でご予約をお取りください。**

《休診・診療時間変更のお知らせ》

みなさまには、大変ご迷惑をお掛けしますが
何卒、ご理解下さいますようお願い申し上げます。

- 7/6(土) … 11:00 診療終了 日本医師会
- 7/13(土) … 臨時休診
- 8/8(木)~8/15(木) … 夏期休診
- 8/31(土) … 第5土曜日休診
- 9/14(土) … 臨時休診

《眠れぬ夜 さあどうする》

- ◆ **寝苦しい夜**が続いて、質・量とも十分な睡眠が得られない状態が続いています。
良い睡眠とは、**朝自然に目が覚めてよく寝られた**と実感できる睡眠です。
子どもは睡眠時間が長く必要で、年配者は睡眠時間が短くて良いと言われているようですが、**必要な睡眠時間はやはり7時間**のようです。
- ◆ 寝付いた時に最も深い睡眠に入って、朝方に浅い睡眠になっていきます。睡眠時間全体の中で深い睡眠である**“ノンレム睡眠”**から入り、90分程度経つと、浅い睡眠である**“レム睡眠”**（夢を見ている）に移行していきます。
これを**4回程度繰り返して目覚める**のが、**良い睡眠**です。
- ◆ 不眠症には、**入眠障害**と**中途覚醒**があります。
 - ①入眠障害の原因
…騒音/照明/温度/湿度/枕/寝具/カフェイン
 - ②中途覚醒の原因
…寝酒/睡眠時無呼吸/温度/湿度/騒音/夜間頻尿