

# まごころ

公益社団法人 岐阜病院 広報誌

第

44号



## 病院理念

私たちは、  
真心をこめて  
医療福祉サービスを  
提供します。

## CONTENTS

- ～若者への教育・指導について～
- 上手な睡眠のとり方
- 看護相談のお知らせ
- 受診・入院のご相談など
- 外来担当表



公益社団法人  
岐阜病院

## ～若者への教育・指導について～



公益社団法人 岐阜病院  
院長 石井 俊也

昨年も若者をテーマに書きましたが、今回も引き続き若者への教育・指導について触れたいと思います。

先日、イェール大学助教授の成田悠輔氏がYouTubeで『最近の若者が「我慢せずにすぐ辞める」傾向は、社会にとって新たなチャンスとなる可能性がある』と語っていました。成田氏はその根拠として、近年、日本の若手アスリートが世界で活躍している現象を挙げ、スポーツ指導者たちの分析をこのように紹介しています。

「昔は子供が無尽蔵にいたため、『数打ちゃ当たる』のスパルタ指導でも、ついてくる人間だけで回っていた。しかし少子化で子供が減り、指導者は『なぜこれをやるのか』を納得させ、最低限の労力で最大限の効果を出さなければ、選手を惹きつけられなくなった。その結果、指導法が急速に合理化・科学化し、皮肉にもパフォーマンスが向上したのだ」というのです。

これを聞いて私が思い出したのは、山本五十六氏のあの有名な言葉です。「やってみせ、言って聞かせて、させてみせ、ほめてやらねば、人は動かじ。話し合い、耳を傾け、承認し、任せてやらねば、人は育たず。やっている、姿を感謝で見守って、信頼せねば、人は実らず」

成田氏が語る現代スポーツ界の成功は、まさにこの言葉の実践にあるように思います。80年以上も前に山本五十六氏が説いていた本質を、スポーツ界は少子化という危機に直面して初めて、本気で実行せざるを得なくなり、その結果として成果が出始めたということではないでしょうか。

これは、あらゆる組織が向き合うべき課題です。若者の「すぐ辞める」気質を嘆いても、現実は変わりません。ならば、指導する側が変わるしかない。もちろん、偉そうに書いている私自身も、山本五十六氏のようになれるよう、自らをアップデートしていかなければなりませんね。



# 上手な睡眠のとり方

公益社団法人 岐阜病院  
医長 土野 有稀

人は全く寝ないとどうなるでしょうか。1964年にアメリカの17歳の高校生が約264時間（11日間）寝ずに過ごしたという記録が残されています。チャレンジ開始3日目から集中力が低下し、記憶力低下や幻覚が出現したと記録されています。多くの症状はいったん落ち着いたものの記憶力低下が残っていたため11日目に健康管理を担当する医師がチャレンジ中止を指示しました。このチャレンジで、人は寝ないと集中力や記憶力、判断力の低下やいろいろな感が増えることが明確にわかりました。睡眠不足によって脳機能が低下すると人間関係のトラブルや学業・業務成績の低下や交通事故等に繋がります。そこで上手な睡眠をとる方法に関するヒントをいくつか挙げてみました。ぜひ参考にしてみてください。

**Q1** テレビやスマホを視聴しながらでないかと寝付けないけれど、この習慣は続けてよいのでしょうか？

**A1**

テレビやスマホを視聴しながらの睡眠は避けた方がよいでしょう。光によってメラトニンの分泌が抑制され眠気を低下させます。またSNSで不安が強くなるようなニュースや翌日の仕事内容に関するメールに触れると不安や緊張が高まり睡眠が妨げられやすいです。音楽を聴く場合は静かでスローなテンポでリズムに抑揚が少ないリラックス効果を感じる音楽を選ぶとよいです。



**Q2** 日中の眠気覚ましにコーヒーやエナジードリンクをよく飲みますが、どのくらい飲んでもよいのでしょうか？

**A2**

カフェインは1日400mgを超えないことが推奨されます。400mgとはコーヒーカップ4杯分程度です。ただし朝にカフェイン400mgを摂取したとしても夜12時にはカフェインが50mgほど体内に残っている状態であり睡眠の悪化を招きます。そのため400mgを超えるカフェインを仮に朝でも摂取することはおすすめされません。また就寝時間の4～5時間前頃からカフェインを摂取すると睡眠に影響がでる可能性があるためカフェインをとる時間帯にも注意が必要です。



**Q3** 夕方に睡眠をとると寝つきが悪くなると言われましたが、いつ仮眠をとるとよいのでしょうか？

**A3**

睡眠・覚醒リズムのなかで眠気は夜間とは別で午後の早い時間にも高まることもあるとわかってきました。日中の眠気は食事の影響とは別に十分な睡眠時間が確保されていてもみられる生理的な現象です。昼間の眠気のピークを推定する方法として前日の夜の睡眠開始時刻から15～16時間後、その日の睡眠開始時刻の9～10時間前という報告があります。日本人の一般的な睡眠開始時刻は23～24時頃としており、そこから推定して眠気のピークが13～15時頃になると考えられています。そのため仮眠は15時頃までを目安にとることがよいとされています。また目覚めがよく健康に悪影響のない30分未満程度の仮眠をとることがよいでしょう。



# 看護相談のお知らせ

当院では専門・認定看護師による看護相談を行っています。(9:00~12:00)

※受付は11:30まで

## 2月

5日(木) 馬場(精神科認定看護師)  
 10日(火) 河田(認知症看護認定看護師)  
 20日(金) 高木(精神看護専門看護師)  
 25日(水) 脇原(摂食・嚥下障害看護認定看護師)

## 3月

5日(木) 太田(精神科認定看護師)  
 10日(火) 小野寺(認知症看護認定看護師)  
 25日(水) 田中(精神科認定看護師)  
 30日(月) 太田(摂食・嚥下障害看護認定看護師)

## 受診・入院のご相談、クリニックからの患者様ご紹介・検査など 窓口

受付時間 平日9:00~17:00

- 認知症に関する受診相談 認知症疾患医療センター ☎058-247-2118(直通)
- 精神科に関する受診相談 地域連携室 ☎058-259-3366(直通)

「初めて受診したい」といったご相談・ご予約にも応じます。  
 クリニックからのご紹介は来院日を調整いたしますのでお問い合わせ下さい。

予約申込票 送付先 **FAX 058-259-3376**

書式は当院ホームページの地域連携室からダウンロードできます。  
 ※土日祝および平日夜間に送付頂いた分は、翌営業日の対応になります。ご了承下さい。



## 外来担当表 (令和8年1月現在)

	月	火	水	木	金
1 診	初診	初診	初診	初診	初診
2 診	淡路	石井院長	吉田	淡路	真鍋
3 診	宮崎	勝	深尾(希)	南谷(陽)	村橋
4 診	前田	吉田	南谷(陽)	前田	山舗
5 診	平田	山舗	村橋	宮本	山田
6 診	安楽	鈴木理事長	土野	土野	丹羽
7 診		宮本	丹羽	藤本	廣田
8 診		廣田	平田		
午後診療 (再診のみ) 13:00~15:00	宮崎 本間	須磨 山舗	深尾(希)		本間

## 編集後記

新年あけましておめでとうございます。

〈新年にまつわる豆知識のひとつ。〉

門松やしめ飾りを飾る期間は「松の内」と呼ばれ、地域によって

1月7日までだったり15日までだったりするようです。

意外な地域差に当院スタッフ内でも話題になりました。

本年も、皆さまにとって健やかで穏やかな日々が続きますように。

公益社団法人 岐阜病院 広報委員会

## 求人情報



- 薬剤師(常勤・パート)
- 看護師(常勤・パート)
- 看護補助者(パート)
- 管理栄養士・栄養士・調理師(常勤)
- 調理員(パート)
- 病院事務(常勤・パート)
- 保育士(パート)

詳細は当院ホームページをご確認ください。

- 職種によって《就職お祝い金制度》あります♪
- 病院見学、随時開催中です♪



公益社団法人 岐阜病院

広報誌まごころ 令和8年1月発行



〒500-8211  
 岐阜県岐阜市日野東3丁目13番6号  
 ☎058-245-8171 FAX 058-246-6824  
<https://www.shadan-gifu.or.jp>