

明星
2025
1

Myojo

Vol.90

【特集コラム】

睡眠薬で認知症！？

新年のご挨拶

糖尿病・甲状腺専門外来のご案内

明星会NEWS

採用情報(介護職員)



令和七年度 新年のご挨拶



新年あけましておめでとうございます。

2025年は元日から冬晴れが広がり、爽やかに年を迎えることができました。皆さまにおかれましては、新たな決意で一年のスタートを切られたことと存じます。

さて、今年の十二支は「巳年」ですが、へびは脱皮を繰り返す姿から「再生」や「成長」の象徴とされます。特に今年の干支「乙巳(きのとみ)」は、「これまでの努力や準備が実を結び、勢いを増して繁栄していく年」と言われ、縁起が良い年とされています。

私たち医療法人明星会も、この一年を再スタートの年と捉え「新たな取り組み」と「更なる医療サービスの向上」に努めてまいります。具体的には、以下の3つを重点事項として取り組んでいく所存です。

1つ目に、医療や組織の最適化を進めます。少子高齢化や人口減少が進む昨今、医療現場では人手不足が深刻化しています。そのような中でも、患者さまによりスムーズで質の高い医療を提供していくため、組織の再構築や医療のデジタル化などを行っていく予定です。

2つ目に、当院の魅力を広く発信していきます。すでに昨年、SNS等を活用した広報活動に力を入れてきましたが、本年は、さらに多くの方に私たちの取り組みを伝えていきたいと考えています。当院の活動を通じて、患者さまにも求職者さまにも選ばれる病院になるよう努めます。

3つ目に、職員のスキルアップと成長を奨励します。優れた医療サービスを提供するためには、スタッフ全員がスキルを磨き続けることが重要です。また、自己の成長は、仕事に対する熱意を育てることにもつながります。皆さまに信頼される病院であり続けるため、私たちは個人としても組織としても成長していくことに全力を尽くします。

最後に、本年も皆さんに必要とされる病院であるために、職員一同邁進してまいります。どうぞ変わらぬご愛顧とご指導をよろしくお願い申し上げます。

新しい年が皆さまにとりまして、幸多き年となりますよう心よりお祈り申し上げます。

🍵 睡眠薬で認知症！？

皆さん、夜は十分に眠れているでしょうか？

人は加齢に伴い睡眠が浅くなったり、途中で目が覚めたりしやすくなるため、睡眠の質が低下することがあります。

寝不足が続くと、昼間の生活に影響を及ぼし、疲れやすくなります。そんな時、睡眠薬は大きな助けになりますが、同時に「睡眠薬を使うと認知症になるのでは？」と不安を感じる人も多くいるようです。

今回は、そんな疑問に対して最新の研究をもとにお答えいたします。

睡眠薬が認知症の原因になるという証拠は今のところありません。

確かに、2012年にフランスの研究チームが「ベンゾジアゼピン系睡眠薬を服用している人は、服用していない人に比べて1.5倍認知症になりやすかった」という論文を発表しました。

これが当時、センセーショナルに報道されたため「睡眠薬をのむと認知症になりやすい」と記憶している人が多いのだと思います。

しかし実は、「差がなかった」という論文も数多く発表されています。

睡眠薬の種類や使われ方、データの集め方によって結果が異なるというのが事実であり、「睡眠薬が認知症を引き起こす」というのは誤った認識です。

近年では不眠症自体が認知症のリスクを高めていると考えられている。

私達は睡眠中、脳内の有害な廃棄物、たとえばアミロイドβタンパク質(アルツハイマー病の原因と考えられている)を排出しています。

不眠によってこの洗浄作用が十分に行われないと、異常なタンパク質が脳内に蓄積し、認知症のリスクを高めることにつながります。

また、不眠症になると、睡眠中に行われるはずの神経細胞の修復ができなくなったり、脳内のストレスホルモンが増加したりもします。

それらが脳の構造や機能に悪影響をおよぼし、認知症のリスクを高めている可能性もあるわけです。つまり、不眠症を「年のせいだから」と放置せず、質の良い睡眠を取れるようにしていくことが大切です。

睡眠薬としては、従来はベンゾジアゼピン系と呼ばれる睡眠薬が多く使用されてきました。しかし、最近ではメラトニン受容体作動薬やオレキシン受容体拮抗薬と呼ばれる新しいタイプの睡眠薬が使われます。

そしてこの新しいタイプの睡眠薬には認知症予防の効果があるかもしれません。

2023年にアメリカで行われた研究によると、オレキシン受容体拮抗薬を服用した人はアミロイドβタンパク質の量が減少したとの報告があり、認知症予防の観点から注目されています。

睡眠薬には様々な種類があり、それぞれに適した使い方があります。睡眠薬の使用に関しては、自己判断で始めたり止めたりするのではなく、必ず医師の指導のもとで行うことが大切です。

また、睡眠衛生の改善や認知行動療法などを併用すれば、より健康的な睡眠を得ることができるようにもなります。

睡眠は私たちの健康にとって非常に重要です。睡眠に対する不安を感じたら、遠慮なく医師に相談し、最適な解決策を一緒に考えてもらいましょう。良い睡眠が、毎日を元気に過ごすための第一歩です。

コラムの執筆者

理事長
金井重人



【資格】
日本精神神経学会専門医／医学博士／認知症サポート医

【専門分野】
精神医学全般／うつ病／認知症

PICK UP

SPECIAL FEATURE

※ 医師 渡部肇 ※
内分泌・糖尿病科 専門医 指導医

糖尿病・甲状腺の 専門外来

💡 こんな症状はありませんか？悩んでいませんか？



- ・甲状腺の病気で手術したことがある方。
- ・甲状腺疾患を過去に指摘されたものの長く受診していない方。
- ・甲状腺の内服薬（チラージンS・メルカゾール）を長期に内服している方。
- ・親族の方に甲状腺の病気をお持ちの方。甲状腺の病気は遺伝します。
- ・上記症状でお悩みの方。

甲状腺エコー検査
(超音波) について
(PM 3:00~4:00)

甲状腺の疾患は中年以上の女性に特に多く甲状腺がんが潜んでいる可能性があるため甲状腺エコー検査は重要です。

痛みもない楽な検査ですので、ぜひご相談ください。

医療機関からのご紹介もお待ちしています。

甲状腺以外にも、ヘモグロビンA1cが7.0%以上の方、糖尿病の薬の数を減らしたい方、血液中のカルシウムが高値、または低値の方、高血圧症、高尿酸血症（痛風） コレステロールや中性脂肪が高い方、肥満症の方、お気軽にご相談ください。
待ち時間は出来るだけ短くします。

診療日

毎週 月曜日
(祝祭日除く)
【予約制】

診察時間

AM 8:30~12:00 (完全予約制)
PM 2:00~5:00 (完全予約制)

毎週 火曜日
(祝祭日除く)
【受付順】

AM 8:30~12:00 (予約制ではありません。受付順の診察となります。対象は一般内科・糖尿病・甲状腺の患者さんです)



渡部医師

明星会NEWS

TOWARDS THE FUTURE WITH TRUE MEDICAL CARE

マイナ保険証 について



受診時に、マイナ保険証による
資格確認をご案内しています。

受付の専用端末にてご本人、またはご家族様による操作で確認を行っていただきます。

高額療養費・限度額確認証についても
マイナ保険証で確認できます。

※現行の健康保険証は、記載されている
有効期限、または令和7年12月1日まで
使用できます。



人間ドックのご案内

東条病院にて随時受付中
問い合わせ先 ☎ 7092-1207 (健診係)



もの忘れ外来のご案内

月・水・金曜日の午後1時30分より 予約制
問い合わせ先 ☎ 7093-6046
(認知症疾患医療センター)



病院敷地内完全禁煙のご案内

東条病院、東条メンタルホスピタル
敷地内完全禁煙となります。
※車内喫煙も禁止となります。



クレカ払い開始のご案内

外来、入院の1万円以上のお支払いでご利用
可能です。VISA、Mastercard、JCBの3社の
カードが利用できます。

医薬品自己負担について

令和6年10月より、ジェネリック医薬品があるお薬で、
先発医薬品の処方を希望される場合、健康保険の患者負担とは別に、
特別の料金をお支払いいただくことになりました。

- ・お薬の有効性
- ・アレルギー等の副作用

等の理由以外（使用感、味等）で先発医薬品の処方を希望
される場合、先発医薬品とジェネリック医薬品の価格差の
4分の1相当の金額を、特別の料金としてお支払いいただきます。



SOMETIMES
later becomes
NEVER. DO IT NOW.

コロナワクチン接種のご案内

・コロナワクチン（定期接種）

対象者：①65歳以上の方 ②60～64歳で身体障がい者程度1級に相当する方
（お住まいの市より発行された問診票お持ちの方）

接種期間：1月7日（火）～3月28日（金） 毎週火・金曜日（予約制）

接種料金：¥6,000（安房4市町お住まいの方）

その他地域の方は、市町村ごとに定められた金額。

・コロナワクチン（任意接種）

対象者：中学生以上～64歳以下の方

接種日：毎週火・金曜日（予約制）

接種料金：¥15,800



COVID-19

予約方法（定期接種・任意接種共通）

東条病院受付に申し出いただくか、お電話
（04-7092-1207）にて承っております。

Recruit



あなたの優しさが、
鴨川の笑顔を創る

年間休日109日

社保/雇用保険完備

託児所完備

賞与あり etc

デイケアひろば 介護福祉士

介護職員急募

[日勤] 8:30-17:00 ※週1回 早番8:00-17:00

[給与] **187,010円~**

203,800円~

※要普免(AT限定可)
利用者の送迎業務

介護福祉士資格あり

カジュアル面談や院内見学など
ご興味ある方はお気軽にお電話ください。
高待遇であなたの転職を応援します
☎ 04-7092-1207

交通費 上限38,000円
処遇改善手当 20,000~25,000円
食事手当 6,000円

扶養手当 15,000円(配偶者の場合)
住宅手当 上限25,000円(条件あり)

【外来診療】 受付時間のご案内

外来診療担当表		受付☎ <u>04-7092-1207</u>		受付時間：午前8:00～11:30 午後1:30～4:30				
		月	火	水	木	金	土	
東条病院	内科	午前		関口	山内	山内	関口	山田 (第2・4・5) 黒杉 (第1・3)
			山下	渡部	山下	関口	天目	天目 (第1・3・5)
		午後	山田	山下	山内 山下	向井 (関口)	天目	
	専門 (糖尿・甲状腺)		渡部 ※月曜日 予約制 (8:30～11:30) (14:00～16:30)					
	外科・内科(午前)		永田 ※火曜日 予約制 (9:00～10:30)					
	整形外科 (~16:00)	午前 午後	服部	服部	服部	石川	服部	
※神経内科・皮膚科・循環器科・泌尿器科は、別途お問い合わせください。☎ <u>04-7092-1207</u> (受付係)								
東条メンタルホスピタル			受付☎ <u>04-7092-2138</u>		受付時間：午前8:00～12:00 午後 予約制			
			月	火	水	木	金	土
	精神科・ 心療内科・ 老年精神科		佐藤	柳田	金井(重)	金井(輝)	佐藤	金井(重)
もの忘れ 外来		金井(重)		佐藤		柳田		
		※予約制 午後 1:30～		お問い合わせ ☎ <u>04-7093-6046</u> (認知症疾患医療センター)				



東条病院
〒296-0044 千葉県鴨川市広場1615番地
☎ 04-7092-1207 ☎ 04-7092-2536

東条メンタルホスピタル
〒296-0044 千葉県鴨川市広場1338番地
☎ 04-7092-2138 ☎ 04-7092-0560

東条病院介護医療院
〒296-0044 千葉県鴨川市広場1615番地
☎ 04-7092-1207 ☎ 04-7092-2536

東条友愛センター
〒296-0044 千葉県鴨川市広場1665番地
☎ 04-7092-3557 ☎ 04-7092-3547

グループホームまきの家
〒296-0044 千葉県鴨川市広場1665番地
☎ 04-7098-3211 ☎ 04-7098-3212



公式HP



採用求人



Instagram



Youtube