



ヴィッキーの  
**にっぽん紀行**  
 Vol.15

Victoria・Potter  
ウィクトリア・ポッター  
 ・1980年生まれ。英国ノーリッチ出身。  
 ・2008年8月から町英語指導助手。

「こんにちはみなさん」  
 現在の私は、イギリスでのクリスマス休暇から日本に戻って日本の冬を楽しんでいます。先週は国見町の友人と日光に行ってきました。私は昨年4月にも日本に来た両親を連れて訪れたことがあります。しかし雪に覆われた日光も訪れたいと思っ  
 ていました。日光の神社はとてもカラフルで雪に映えると思っていました。また、この冬私は南会津のALT達と南郷スキー場にスノーボードをしに行つたり、只見の雪祭りにも行つてきました。

土曜日の朝、田島、檜枝岐、国見のALTと只見の雪祭りに向かいました。みんなで熊汁に挑戦してみました。私たちの国では普段、熊を食べることはないので、このときを待ち望んでいました。イギリスには熊がないため、ほとんどのイギリス人は熊を食べる機会がありません。雪祭りの数々の雪像にも感動しました。背景の山と共に見るメインステージは見事でした。また、各学校の生徒達が作った雪像も立派でした。生徒にはたくさん能力があります。生徒達の作った雪像を見て改めて思ういました。

雪祭りの時、南会津のALT

全員がステーキ祭りのために湯ら里に集合しました。私は残念ながら昨年よりも3枚少なく、10枚で終わってしまいました(泣)  
 檜枝岐のマイクと田島のクレイグは共に17枚も食べていました！皆さんは挑戦してみましたか？  
 私はこの冬たくさんスノーボードに行きました。行くたびに上達し、楽しさも増してきました。私はたいていコースの長いアルツ磐梯に行っています。しかし南郷スキー場も近くて、練習の時間が確保できるので気に入っています。ここ2週間ほどは県内からALTの友人を招待し、南郷スキー場へ行ってきました。彼らはボードパークで跳んだりはねたり、回ったりしていました。私にはまだそこまでの勇氣はありませんでしたが、次に彼らが来たとき小さなジャンプ台に挑戦しようと思います。  
 もうすぐ只見中学校の3年生は卒業となります。彼らの高校入試が良い結果になるよう祈っています。また、彼らの将来と人生にもご多幸をお祈り申し上げます。その後また、新1年生を迎えることとなります。新しく中学生になれる皆さん、元気な皆さんの姿をお待ちしています。

(訳・只見中・平野)

## 広報ただみ診療所

朝日診療所 医師 高柳宏史

### 「睡眠」

こんにちは、朝日診療所の高柳です。只見に来てもうすぐ1年になります。1年間を振り返って思うことは、「本当に雪がすごい」の一言につきます。初めて見る大雪、道路の両側にそびえる雪壁は、雪がほとんど降らない熊本育ちの僕にとっては大きな驚きでした。なんとか周囲の人に支えられて1年を乗り越えられました。来年はさらに只見を楽しみながら過ごせたらいいと思います。

さて、今年度最後の話ですが、よくある健康問題である不眠症について話をしたいと思います。成人においては3人に1人が経験するというほど不眠症はよくある健康問題の一つです。外来診療において「夜眠れません。」と相談される患者さんがよく来院されるのですが、「安定剤」または「睡眠薬」が欲しいと率直に言われてくる方が医師になってからよくよく耳にしてきました。これは只見だけでなく今まで診療してきた郡山、会津若松、三春、猪苗代でも同じです。

忙しい外来ではどうしてもうまく指導することができず、やはり薬を出してしまいがちです。しかし、特に60歳以上の方についてはお薬で眠るといのはお勧めできないことではありません。睡眠薬の害について、何か聞いたことは

ありますか？ある60歳以上の人を対象にした研究において、体がだるい、日中の眠気、頭痛、悪夢、吐き気、胃腸の不調などは6人に1人で報告され、記憶障害や認知機能障害などや、めまいや転倒といったものは22人から23人に1人で見られたとの事です。

では、どうすれば良好な睡眠をとることができるのでしょうか？今日は睡眠薬、安定剤以外で良好な睡眠をとるための5カ条を提示したいと思います。第1条、「日中に眠気がないなら大丈夫！」というのも、季節や年齢によって睡眠時間は変化することがわかってきます。いつもよりも睡眠時間が短くても日中に眠気がなければ問題ありません。第2条、「眠くなったら寝床に入りましょう！そして、寝るときだけ寝床に入りましょう！」。第3条、「寝る前のカフェイン、アルコールは避けましょう！」。第4条、「昼寝は20分から30分にしましょう！」。第5条、「毎日同じ時間に起床し、日光をあびましょう！」

長期に睡眠薬を使用している方が、薬を急に中断すると反跳性不眠という状況になり眠れなくなりま。睡眠薬をやめるためには、まずは患者さん自身が睡眠衛生を整え、ちゃんと睡眠がとれるという自信が不可欠です。もし、睡眠薬をやめたいとお考えならば外来で御相談ください。