



県病医療ニュース

〒870-8511 大分市豊饒二丁目8番1号 TEL097-546-7111(代表) 内線7712:県病ニュース係



※当ニュースへのご意見・ご感想は県病ウェブサイトをご利用ください。

大分県立病院ウェブサイトはこちら

新生児科

赤ちゃんの睡眠リズム

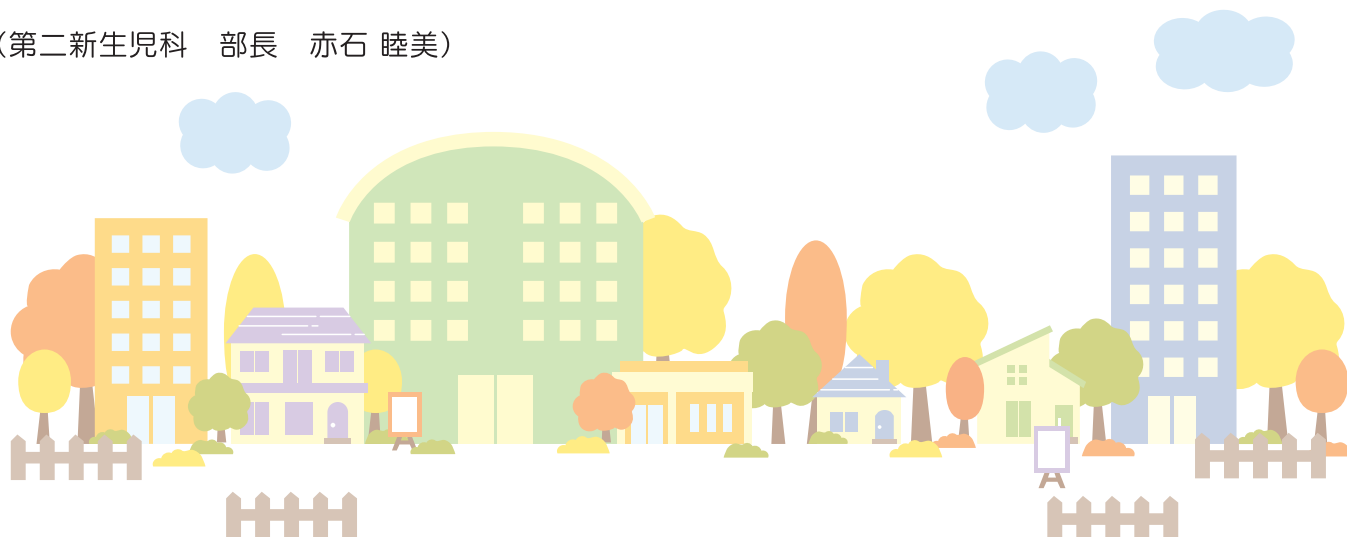
生まれたばかりの赤ちゃんは、3～4時間おきに起きて母乳やミルクを飲みます。1ヶ月健診のとき、睡眠不足のご両親から「いつ頃になったら、夜に長く眠るようになりますか？」と聞かれますが、赤ちゃんの睡眠リズムがどのように変化していくかをご存じでしょうか。



実は、赤ちゃんがお母さんのお腹の中にいる間、体の動きや心拍数に約24時間のリズム(サーカディアン・リズム)があることがわかっています。このリズムは、お母さんから胎盤を経由して伝えられるホルモン(メラトニン)や栄養のサーカディアン信号によって調節されています。しかし、赤ちゃんが生まれて子宮外にでると、お母さんからのサーカディアン信号が途切れてしまうため、約3～4時間周期の短いリズムが観察されるようになるのです。赤ちゃん自身のサーカディアン・リズムが確立するのに3～4か月はかかります。

この間、赤ちゃんの未熟なシステムを母体信号と同じようにサポートする方法はいくつかありますが、最も影響が大きいのは光環境です。赤ちゃんの生物時計に24時間のリズムを刻ませるには、明暗環境を整えることが重要です。常に明るい環境にするのではなく、夜はしっかりと暗くしてあげましょう。また、母乳も大事な役割を果たしています。メラトニンは睡眠誘導物質であり、大人は主に夜間に分泌され、母乳にも移行します。夜間にメラトニンを多く含んだ母乳で保育された赤ちゃんは、ミルク保育の赤ちゃんよりも夜間の睡眠が促進されるという研究結果が報告されています。

(第二新生児科 部長 赤石 睦美)



専門・認定看護師

シリーズ21

糖尿病と足のおはなし

「糖尿病と足って関係があるの?」と思われる方が多いのではないのでしょうか。

一般的に、糖尿病で血糖値が高い(250mg/dL以上が持続する)方は、足にできた傷が治りにくいといわれています。

【足の傷が治りにくいのはなぜ?】

血糖値が高いとからだの抵抗力が落ちるため、細菌感染がおこりやすくなります。

また加齢や足に合っていない靴を履くことで足の形が変形し、それに加えて乾燥や動脈硬化の進行により末梢の血流が低下するなどの悪条件が重なることで傷が治りにくく重症化する危険があります。そのほかにも、合併症のひとつである網膜症を併発すると視力が低下し、爪を切ることが難しくなります。見えないままに爪を切ることで、足に傷をつくり、それを引き金に足の傷が悪化してしまうことがあります。

【糖尿病になると感覚が鈍くなる?】

糖尿病の3大合併症は、神経障害・網膜症・腎臓病です。この中の神経障害では、身体の中の長い神経から侵されていきます。長い神経が通る足先は特に「感覚が鈍くなる」や「しびれ」などの症状が出やすくなります。

【生活で気をつけることは?】

冬になり寒くなると、ストーブに近づきすぎて火傷をしてしまったり、湯たんぽやカイロでの低温やけどを生じる危険が高まります。また、乾燥によるかかとのひび割れに菌が入ることもあります。日々の足の観察、足を清潔に保つこと、十分な保湿を行うように心がけましょう。

このような足の病気を予防するためにも、糖尿病の定期的な受診を行い、良好な血糖管理を目指すことが大切です。

あなたの足はどうですか?

- 皮膚が乾燥している
- 足の形や皮膚の色がおかしい
- 爪の形や色に変化がある
- 水虫がある
- たこ・うおのめがある
- 足に傷がある
- 足の先がジンジンする



看護師ほか医療スタッフの
臨時職員を募集しています。
詳しくはこちら

※当てはまることがあれば、かかりつけの医療機関にご相談ください

(糖尿病看護認定看護師 田中 瑞奈)

※掲載内容の詳細は各科外来・各病棟でお尋ねください。

(裏面をご覧ください)