

# かけはし

2026年4月第6号

## 第6号の主な内容

1. よりよい眠りを得るために
2. 長期療養とリハビリ検診会
3. 血友病薬害被害者手帳 第2版

春の穏やかな気候に包まれ、桜の気配も  
感じられる頃となりました。

今回は主に「よりよい眠りを得るための  
工夫について」ご紹介いたします。

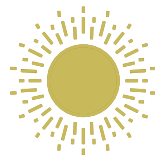
# よりよい眠りを得るために



睡眠は心身の疲労回復のために不可欠ですが、一般的に年齢を重ねる中で少しずつ睡眠時間は短くなり、朝型化する傾向にあります。良質な睡眠を確保することは重要でありながら、難しくもなっていきます。今回はよりよい睡眠を得るための工夫についてご紹介したいと思います。気になるものがありましたら、無理のない範囲で少しずつ取り入れてみてください。



## 睡眠環境



- **光・音** 日中に光を多く浴びる  
デジタル機器を寢床に持ち込まない  
遮光・防音カーテンを活用する

寢床 ×



遮光・防音  
カーテン

- **温度** 就寝1～2時間前にお風呂につかる  
室温は、夏は涼しく、冬は心地よい暖かさ（18℃以上が目安）を保つ

※ 一般的に夏の睡眠時間は、冬より10～40分短くなると言われています



## 嗜好品



- **カフェイン** 覚醒作用があるので、摂取時間に気をつける  
夕方以降はノンカフェイン飲料（水、麦茶、ハーブティーなど）に置きかえる
- **アルコール** 睡眠の後半から何度も目が覚めやすくなるので、寝酒はさける
- **ニコチン** 寝入りの悪さ、目の覚めやすさ、眠りの浅さ、日中の眠気につながるため、禁煙が◎

※ 一般的にカフェインとアルコールの代謝量は、加齢と共に下がると言われています



カフェイン

摂取時間に気をつける



夕方以降 おすすめ



寝酒はさける  
禁煙◎



## 生活環境



### 朝



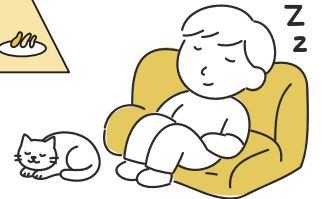
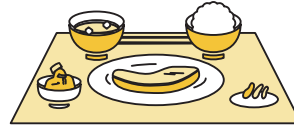
- 起きる時間を一定にする、朝日を浴びる、朝食を摂る



### 昼



- 適度な運動機会を持つ（可動部位の局所運動でも◎）
- 栄養バランスの良い食事を摂る、塩分を摂りすぎない
- 疲れたら短い昼寝（30分以内）を取る
- ちょっとした外出や交流の場を持つ（地域活動への参加も◎）



### 夜



- 寝る1時間以内に疲れがたまるような運動はさける
- 寝床に入る前の少なくとも1時間はリラックスする時間を持つ（自分に合った方法が◎）
- 寝る前の夜食・間食、夜更かしは控える
- 眠くなってから寝床に入る、眠れなければ一旦床を出てリラックスして過ごし、眠気がきてから戻る
- 長く寝床で過ごしすぎない



## リラックス



睡眠に影響する体調不良は、早めに医療者に相談しましょう。

※参考：健康づくりのための睡眠ガイド 2023（厚生労働省）



## 長期療養とリハビリ検診会について

今年度で10回目の開催を迎えるリハビリ検診会は、勉強会という形から始まり、毎年改善や工夫を重ねて今の形となりました。体にとってより負担の少ない生活を考え始めた方、運動を意識するようになった方もいらっしゃるかと思います。皆さんが年々変化していく体の状態を知り、今後の生活に活かせる会にできればと思います。はじめての方も、久しぶりの参加の方も、ぜひご参加をお待ちしております。

集合（10月3日 土）と個別、それぞれ開催を予定しておりますので、ご都合に合わせてご検討ください。詳細は受診の際などに改めてご案内いたします。



## 血友病薬害被害者手帳 第2版について

初版の発行から約10年が経過し、この間に様々な取り組みが進展したこと、皆さんにとってより使いやすい手帳とする観点から、このたび第2版が発行されました。今回の改訂では各種サービスや制度を円滑に利用できるよう、医療機関や福祉・介護サービス関係事業所、公的機関向けの記載が新たに追加されています。

特に手帳8ページに新設された「医療機関の皆さまへ」の項目では、「被害者の方々の保険診療における診療報酬上の取扱いは上記の通りですが、併せて、次の(2)(特定疾病)及び(3)(先天性血液凝固因子障害等治療研究事業)の利用により、自己負担分が発生せずに医療を受けることが可能となっています。」と明記され、自己負担なく医療を受けられる制度の活用について説明が追加されています。

手帳を提示することで、制度説明の手間が省け、窓口担当者が必要な制度を迅速に把握できるなど、適切な支援に繋がることが期待されます。

すでに送付されております案内をご確認いただき、何かございましたら下記へお問い合わせください。

◆ 厚生労働省 医薬局総務課 医薬品副作用被害対策室 ◆  
03-3595-2400 (直通)

◆ 厚生労働省ホームページ ◆

[https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/iyakuhin/topics/tp160302-01.html](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iyakuhin/topics/tp160302-01.html)

発行元・お問い合わせ先

北海道大学病院 相談室  
札幌市北区北14条西5丁目  
TEL: 011-706-7025

WEB サイトからも閲覧可能です

