

うさぎだより Vol.1



～白井病院 院内活動等報告～

光療法

白井病院 看護部

『生活を送る中で共にしているのはなんでしょう・・・？』

それを考えてみると人それぞれ感じる事が違うと思います。
ふと考えた時に思いついたのが『時計』です。

この時計について少しお話しします。とは言っても壁掛け時計、
腕時計、置き時計、ではなくて・・・



今回は、『体内時計』についてです。

私たちは、夜になると眠くなり、朝が来たら目が覚めます。
睡眠と覚醒が、規則的に繰り返されるのは、体の中にある体内
時計が、地球の自転する約 24 時間の周期に合わせて、精巧に時を
刻んでいるからです。



脳の視床下部にある親時計が、自律神経やホルモンを連絡路
として、体の隅々にある子時計に指令を送り、規則正しい変動＝
生体リズムを繰り返しているのです。生体リズムを正しく維持する
事で、病気を未然に防ぎ、また症状を改善しようとするのが時間
医学であり、体内時計になります。

この体内時計を意識して、当院でも体内時計のリズムをつける
療法に取り組んでいます。

病棟では、『光療法』というケアを行っており、起床後、窓側の日差しを取り入れて光を
浴びる。この方法により夜の睡眠へとつなげる目的で取り組んでいます。

光を浴びて心地よい睡眠をとる・・・
体内に沿った生活を送る事・・・
その『時間』を共にして過ごす事を心がけるのは
健康の秘訣の一つにもなりますね・・・。



当たり前の毎日に
ぜひ 意識してみてくださいね・・・。

(平成27年8月)