

きょうもあしたも、
みんなで

ふ、
fu

ふ、
fu

ふ、
fu

ま ち と
く ら し と
か ら だ と
ひ と と

川崎病院 広報誌

vol.86

2026.10月号



HP



バックナンバー

ふ、ふ、ふな便利

かわさきさんからの
便利が届きました

私なりの快眠スイッチ

半年前、駅で女子高生が「睡眠アプリが面白い」と話しているのを耳にして、その夜に早速試してみました。1週間続けた結果、睡眠スコア95点！入眠までの平均時間7分と即寝の優等生でした。ただ睡眠レポートには私だけではなく、なぜか「動物2匹」と書かれた記録も。うちにペットなんていませんが……。それが何だったのかは秘密です(笑)。今でこそ快眠自慢ですが、若手の頃は睡眠に大苦戦していました。2時間睡眠で出勤したり、夜勤後に寝すぎで時差ボケしたり。夢でもモニターアラームが鳴り響き「あの点滴、更新したっけ？」とハッと起きるなど、寝ているときも仕事しているようでした。どうかしたくて、アロマや照明、ストレッチ、色々試しましたが、そう簡単ではなかったです。そんな私がたどりついた秘訣は、帰りの電車で「今日の仕事」を10分で振り返り、家には持ち帰らないこと。サクッと観られる映画や番組で頭を切り替え、晩酌で「今日も頑張った！」と自分を労いました。睡眠って自然なことのようで難しい日もありますよね。そんな日は、まず「頑張った自分」を甘やかしてみましょ。

看護部 看護ケアサポート室
立石 朱樹子さん



まきばでぐう
しごとでぱっ
羊を数えても
眠れない夜もあれば、
眠たくなるおやつときも。
お昼ご飯のあとに、
つつい眠たくなってしまふのは
なぜでしょう。
切っても切り離せない、
「食べる」と「眠る」。
おひるの眠気との付き合い方、
見つけてみませんか。



食べて すぐ寝ると 牛になるの？

糖尿病の患者さんと日々向き合う内科医の村井先生と、
夜明け前から牛やひつじの世話をする六甲山牧場の飼育員・岡さん。
人と動物、それぞれの健康をいつも見つめているふたりが、
牧場で、眠りと血糖について語り合いました。



ひつじを数えると、眠くなる？

村井(以下●村) 眠れないときにひつじを数えるのは、英語の「シープ(sheep)」と「スリープ(sleep)」が似ているから、という説があるそうです。牛は、意外と睡眠時間が短いとか。

岡(以下●岡) 私も子どもの頃、意味もわからずに数えていました(笑)。牛の睡眠は、1日3時間ほどとも言われています。朝5時半に牛舎に行くと、座るような姿勢や首を丸めた姿勢で寝ている子が多いです。まだ大人になっていない育成牛は、脚をバーンと投げ出して大胆に寝ていることもありますよ。

●村 朝一番のお仕事は、牛を起こすことですか？

●岡 起こさないんです(笑)。「おはよう」と声をかけてごはんの準備をしていると、「もらえる!」とみんな自分から立ち上がります。

食べてすぐ寝ても、牛にはならない!?

●村 人間は食べると眠くなりますが、牛はどうですか？

●岡 食べて眠そうだな、と思ったことはないですね。反芻しながらまどろんでいることはあっても、しっかり目をつぶって寝ている姿はほとんど見たことがありません。

●村 人間の場合、食後に血糖値が急に上がると、血糖値を下げるホルモンであるインスリンがたくさん出ます。それが食後の眠気につながっていると言われてます。ただ、食べてすぐ寝てしまうと高血糖の状態が続き、使いきれなかったエネルギーが脂肪に変わってしまう。「食べてすぐ寝ると牛になる」ということわざは、そんな戒めなのかもしれませんね。

●岡 実際の牛は、食べてもほとんど寝ていないんですけどね(笑)。



座る時間を減らすのが近道

●村 飼育員さんは、一日中動き回っていらっしゃいますよね。

●岡 ずっと立っています。牛の担当はハードワークで、重い飼料袋を何度も運びます。でも、お昼を食べたあとに眠くて困ったことはないんです。

●村 糖尿病の患者さんには、「運動しましょう」より「座っている時間を減らしましょう」とお伝えすることが多いですね。座る時間が長くなりやすいデスクワークの方や、長時間運転されるドライバーの方は、血糖値のコントロールが難しくなりがちなんです。運動するのなら、食前より食後がおすすめです。スタンディングデスクで立って仕事をするのもいいと思います。かかとを上げ下げするつま先立ちを何回かするだけでもいいと言われていますよ。

健康をつくるのは、残りの29日

●岡 働いていると、特に育児や介護と両立しているときなんかは、自分の食事が後回しになりがちですね。どれくらい食べたらいいのかも、なかなかわからなくて。

●村 体格や基礎代謝量から適正カロリーを計算する方法もありますが、なかなか難しいですね。まずは健康診断の結果を見ることからです。血糖や脂質に問題がなく、体を動かすお仕事なら、少し多めに食べてもいいと思います。

●岡 体重を定期的に測って、食べる量を見直す、という感じでしょうか。

●村 自己管理が重要ですね。実は糖尿病の治療も同じで、月に1回の通院なら、残りの29日はご自分で続けていただくことになります。入院しても10日から2週間ほど。だから私は、治療しているというより、自分で管理できるよう背中を押しているイメージなんです。最初は治療に乗り気でなかった方が、検査結果がよくなるのを実感して、自分から食生活を変えようとしはじめる。数字でわかりやすい病気なので、その変化が次のやる気につながるんです。

●岡 変化が見えるとうれしいですね。牛も接し方で変わるんですよ。人を警戒して逃げてしまう牧場の牛もいると聞きますが、六甲山牧場の牛はイライラが少なくて穏やか。むしろお客さんに「人懐っこいね」と言われるくらいです。こちらがイライラせず、丸い気持ちで接しているからかなと思っています。

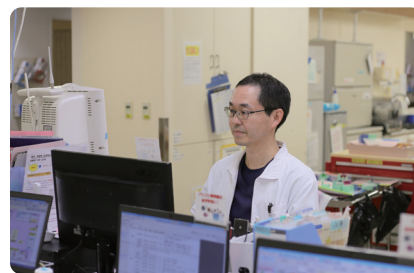
食べたあとのひと工夫!

- ・運動は食前より食後に、少し体を動かす
- ・座りっぱなしの時間を減らす
- ・かかとの上げ下げ(つま先立ち)を数回
- ・糖質は食事の最後に控えめに
- ・朝食を抜かない
- ・夜9時以降はなるべく食べない
- ・だらだら食べを避ける

by 村井先生



川崎病院のふふふな人



村井 潤 むらい じゅん

糖尿病内分泌内科 医師

糖尿病内分泌科の医師はどんなことをするの？

糖尿病(その他の生活習慣病を含む)患者さんを中心として、外来・入院診療を行なっています。特にチーム医療を重視しており、多職種で意見交換しながら方針を決めるようにしています。「上から目線」で患者さんに指導や教育を行なうのではなく、ご本人の気づきの背中を押す(ナッジ)を意識しています。

＼Q1/

睡眠で大切にしている習慣やマイルールはありますか？

A. 眠くなった時に寝る(無理に寝ようとしない)
早く目が覚めたら2度寝はしない

＼Q2/

最近見た印象的な夢は？

A. 夢ほとんどみません。
熟睡できているようです。

＼Q3/

好きな乳製品はありますか？

A. カマンベールチーズ

＼Q4/

普段の食事で気をつけていることは？

A. 炭水化物を取りすぎず、タンパクを意識する。

＼Q5/

最近、夢中になっていることは？

A. 旅行系のyoutube

川崎病院
糖尿病内分泌内科

村井 潤 さん

六甲山牧場
飼育員(牛担当)

岡 亜季 さん

2026年10月～12月のイベント紹介

10月8日(木)14:00～15:00 **無料**
かわさき健康講座 **要予約**
理学療法士と学ぶ、歩く力を保つコツ
ー習慣にしたい自宅でのケアと身体のチェックポイントー
講師:理学療法士 米田 大貴、山下 佳美
場所:みなとがわホール

10月25日(日)13:30発走 **無料**
特別シープレース ～川崎病院杯～
場所:六甲山牧場 南エリア
シープレース会場

10月26日(月)16:00～ ※なくなり次第終了
第10回 まちかどマルシェ
【惣菜】マルシン市場
場所:川崎病院
西館3階北出入口横(屋外)

11月6日(金)14:00～15:30 **無料**
かわさき健康講座
世界糖尿病デー特別企画
ゼロから学べる糖尿病のきほん
～血糖のこと、食事のこと、検査のこと～
ミニ講座、血糖測定体験
場所:夢野地域交流センター

12月18日(金)14:00～15:00 **無料**
かわさき健康講座
**家庭医療の専門医が教える
住み慣れた家で暮らしていくためのコツ**
講師:医師 生田 奈央
場所:荒田地域交流センター

12月21日(月)11:00～ ※なくなり次第終了
第11回 まちかどマルシェ
【パン】クロワッサン専門店 9683
場所:川崎病院
西館3階北出入口横(屋外)

NEWS

みんなの救急車は稼働して1年。
出動回数は1000回を超えました!

かわさきさんの
ふ、ふ、ふな日常

川崎病院の職員がリレー形式で
お送りする、1コマの日常。



同僚の小さな気遣い

このマチこのヒト

もふもふの癒し……!

神戸市立六甲山牧場



牧場長 源田英生さん

施設について

神戸市灘区六甲山町中一里山1-1

078-891-0280

09:00～17:00 入場は閉場30分前まで
定休日:火曜(祝日除く)



Instagram

神戸市立となって今年で50周年を迎えた六甲山牧場。大阪湾と平野が眼下に広がる美しいロケーション。甲子園球場約7個分のエリアを一般に開放し、羊や乳牛、馬など約300頭の動物と触れ合えます。

近年は、観光牧場としてどんどん進化中。推しの羊を運動会のように応援する「シープレース」や、流鏑馬、蹄鉄投げ大会など、来場者が参加して楽しめるイベントに力を入れています。特別シープレース「川崎病院杯」では、「かわさきさん」も活躍するので、ぜひご観戦を!

牧場の牛のミルクから作るチーズは、ALL JAPAN ナチュラルチーズコンテストで準グランプリを2度受賞。場内で味わうこともできて、おすすめです。

今年も「特別 シープレース ～川崎病院杯～」が開催決定!

六甲山牧場の人気イベントで、今年も川崎病院杯の開催が決定!羊たちの順位を予想し、1着2着を当てた方に景品をプレゼント。今年も通常6頭で行われるレースに、幻の7頭目「かわさきさん号」が出走します!

日時:10月25日(日)13:30発走

場所:六甲山牧場 南エリア シープレース会場

※雨天中止

※参加は無料ですが、牧場の入場料は必要です。

※入場口で投票券を配布。混雑が予想されますのでご注意ください。

かわさきさん号ことウッシー



編集後記

地域の皆さんのもとへ出向いて行なう健康講座では、そのテーマはさまざまですが、講師がどんな切り口で話しても、辿り着くのは同じ4つです。食べること、寝ること、身体を動かすこと、ストレスをためないこと。健康の土台は、いつもここに 있습니다。広報誌でもこの4大テーマはよく取り上げますが、今号にはすべてが詰まっています。ストレスについての話があったかな?と思われた方もいるかもしれません。今号を手にしたとき、青々と広がる草原、広い空、のんびりとした動物たちの表情が目飛び込んできませんでしたか?これもまた、スト

レスへの処方箋になりそうです。

牧場では動物たちは家畜であり、ペットではない。牧場の方から何度かこの言葉を聞きました。でも、飼育員さんは動物たち一頭一頭をきちんと見て、名前呼び、体調の変化に気づきます。六甲山牧場では、動物たちがのびのびと健やかに暮らし、おいしい牛乳やお肉としてもまた、私たちを幸せにしてくれています。いただくことへの感謝の気持ちも湧いてきます。

食べること、寝ること、身体を動かすこと、のびのびと暮らすこと。その幸せは、動物も人も、同じなのかもしれません。

Instagramで情報を発信中!

