

## 睡眠・禁煙・適正飲酒の すすめ

新型コロナウイルス感染症の影響で、生活スタイルが変わった方も多いことでしょう。日頃の生活の積み重ねが今後の健康にもつながっていきます。いつまでも元気に過ごせるよう、生活習慣を見直してみましょう。

### ぐっすり眠り、ストレスを ためないようにしましょう



ストレスの増加や睡眠不足は、免疫力を低下させます。自分にあった方法でストレスを解消し、十分な睡眠をとりましょう。

睡眠には、心身の疲労を回復させる働きがあります。睡眠不足になると、イライラしたり、疲れやすくなったりするばかりか、高血圧や糖尿病などの生活習慣病のリスクにもつながります。

日々の睡眠の質を高めるために、生活リズムを整えましょう。

### ストレスは早めに 対処しましょう



ストレス状態が長く続くと、うつ病などのこころの病や身体疾患を発病したりします。

疲れやすくなる、食欲がなくなるなどの体の変化や、イライラする、落ち込みやすくなるなどのこころの変化を感じたときには、いつもより多めに睡眠をとる、誰かに相談するなど早めに対処しましょう。

### 過度の飲酒は避けましょう



お酒は適量であれば、血行を促進し、ストレスの発散、動脈硬化を予防するHDLコレステロールの増加など、健康に良いと言われています。

しかし、過度の飲酒は、肝障害、脂質異常症、高血圧症などの生活習慣病の要因となります。

節度ある適度な飲酒量は、壮年男性の場合、純アルコール量20gです。週に2日は休肝日を設けるなど、胃や肝臓を休める日をつくりながら、適度な飲酒を心がけましょう。

### たばこはやめましょう



たばこの煙には、発がん性物質を含む様々な化学物質が含まれています。そのため、がんや慢性閉塞性肺疾患(COPD)、虚血性心疾患や脳卒中などの原因となります。

また、副流煙には、有害物質が主流煙の数倍も含まれるため、喫煙者本人だけでなく、周囲の人にも健康への悪影響がおよびます。喫煙者は、望まない受動喫煙をさせないようマナーを守りましょう。

たばこに含まれるニコチンは、依存性を高める化学物質です。禁煙したくても、一人では難しい場合は、禁煙外来などに相談しましょう。

### 【純アルコール量20gに相当するお酒】



ビール1本(500ml)



日本酒1合(180ml)



ウィスキーダブル1杯(60ml)



焼酎(25度)グラス1/2杯(100ml)



ワイングラス2杯弱(200ml)



チューハイ(7%)缶1本(350ml)

# 受診の予約受付を開始します

問合先 坂戸鶴ヶ島医師会立休日急患診療所 ☎289・1199  
(※診療日のみつながります。P27参照)

坂戸鶴ヶ島医師会立休日急患診療所では、安心して受診していただくため、インフルエンザと新型コロナウイルスの感染症予防対策として、簡単に操作できる自動電話受付とインターネット受付を開始します。

なお、当診療所は内科と小児科の一次救急医療で、採血、レントゲンなどの検査を実施していないため、外傷や骨折などの外科系の診療はしていませんのでご注意ください。

## 【電話、インターネットのご利用方法】

当日のみの受付です。1回の操作で最大5人まで予約可能です。

- 予約開始時間 当日6時
- 予約締切時間 午前診察 11時15分  
午後診察 16時15分  
夜間診察 20時15分

## 【メリット】

- 来院する前の受付ができます
- 窓口と待合室の混雑が緩和され、感染防止につながります
- 長時間待つことが解消されます

## 【お願い】

- 来院する前に検温とマスクの着用
- 予約の人数規制  
混雑を防ぐため人数規制をします。
- 入室人数  
入室はなるべく受診する本人のみとし、付き添いが必要な場合は1人まで。
- 出入口  
発熱などの症状のある方との動線を分けるため、出入口を正面と西側の2か所設置しています。詳細は、正面入口の案内をご覧ください。
- 問診票  
医師会ホームページ掲載の問診票を来院前に印刷、記入してご持参ください。  
受付時間と待ち時間が短縮されます。



インターネット予約



## 睡眠・禁煙・お酒と食事

今日一日の疲れをとるために必要な睡眠ですが、朝起きてもすっきりしないと感じる方も多いのではないのでしょうか。国民健康・栄養調査では、20歳以上の国民で睡眠時間が6時間未満の方が約4割となり、睡眠で休養がとれていないと感じる方が増えています。

不眠の原因は様々ですが、就寝前の飲酒や喫煙もその原因のひとつとされています。リラックス効果があるお酒ですが、中途覚醒や利尿作用が働き、かえって睡眠の妨げになることもあります。また就寝前の喫煙は、ニコチンの覚醒作用により睡眠の妨げになることもあり、生活習慣病のリスクを高める可能性があります。

お酒を楽しむときは適量(ビールなら500ml、日本酒なら1合)を心がけ、寝る2時間前までに済ませることがポイントです。空腹時はアルコールが吸収されやすく、酔いやすくなるため、お酒は食事と一緒に取ることを心がけましょう。その際、肝臓の機能を保つために魚や肉などのたんぱく質や、アルコール代謝に必要なビタミンB1やビタミンCを含む、野菜や少量のナッツ類を意識してみたいかがでしょうか。

さらに、不眠には必須アミノ酸の一種「トリプトファン」が効果があるとされています。トリプトファンは乳製品や大豆製品などに含まれるので、日々の食事で試してみるのもお勧めです。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 五位 可菜



## シニア世代の食育講座

「最近、病気でもないのにやせてきた」、「食事は同じメニューばかりで済ませてしまう」・・・そのような傾向はありませんか。長年の疫学研究に基づいた、誰でも実践しやすい食生活のポイントを取り入れて、健康長寿を目指しましょう。

**日** 1月14日(木)10時30分～12時

**場** 女性センター

**講** 新開省二さん(女子栄養大学教授)

**内** かしこく食べて健康長寿！～シニア世代の低栄養を防ぐには～

**定** 150人(申込順)

**料** 無料

**持** 筆記具、マスク

**他** 駐車場に限りがあるため、なるべく徒歩や自転車でお越しください。

**申** 12月7日(月)から健康長寿課健康増進担当へ



## フレイル予防講演会

新型コロナウイルス感染症の影響で、外出したり、人と会う機会が減っていませんか。自分では気づかないうちに心身の活力が低下している可能性もあります。フレイルを予防することが、健康寿命を延ばす重要なカギです。フレイルを予防するにはどうしたら良いのか、この機会に一緒に考えてみませんか。



**日** 12月23日(水)14時～15時30分

**場** 女性センター

**講** 神谷哲郎さん(東京大学高齢社会総合研究機構特任研究員)

**内** フレイルに強いまちづくり！～つながりが健康をつくる～

**定** 150人(申込順)

**料** 無料

**持** 筆記具、マスク

**他** 駐車場に限りがあるため、なるべく徒歩や自転車でお越しください。

**申** 12月1日(火)から健康長寿課健康増進担当へ

## ふれあい掲示板

### 仲間になりませんか

#### 鶴ヶ島クラブ (一般男子の部・ソフトボール)

**対** 18歳以上の男性

**日** 毎週日曜日8時30分～10時30分

**場** 脚折近隣公園グラウンド、運動公園

**問** 山岡 ☎090・1736・5696

#### 南太極拳サークル

**対** 初心者(始めてみたい方)

**日** 毎週土曜日10時～12時

**場** 南市民センター

**料** 月2000円(入会金なし)

**問** 山口 ☎286・4153

#### さわやか太極拳

**日** 毎週火曜日19時30分～21時

**場** 大橋市民センター

**問** 須藤 ☎285・2369

#### 鶴ヶ島視覚障がい者の会

#### アイネット(ボランティア)

**日** 毎月第2・第4木曜日10時～12時

**場** 南市民センター、市民活動推進センター

**問** 堀田 ☎090・4834・2443

#### 松龍太極拳サークル

**日** 毎週月曜日10時～12時(月4回)

**場** 大橋市民センター

**問** 浜高 ☎090・5752・2599

### 参加してみませんか

#### ミニテニス教室

**日** 12月6日(日)9時～12時

**場** 鶴ヶ島第一小学校体育館

**料** 無料

**持** 飲み物、室内履き

**申** 不要

**問** 小泉 ☎286・8531

#### 省略記号一覧

**対** 対象 **日** 日時 **日** 日にち

**期** 期間 **場** 場所 **講** 講師

**内** 内容 **定** 定員 **報** 報酬

**料** 入場料・参加費 **持** 持ち物

**他** その他 **申** 申込 **問** 問合せ先

2月号の原稿締切は、12月17日(木)です。

※「仲間になりませんか」のコーナーは、同一サークルなどは年1回の掲載です。それ以外の原稿は、同一サークル年3回までで、同一号には1件までの掲載に限らせていただきます。