



市民健康ガイド

寝る前にお酒を飲む習慣はありますか？

睡眠前に飲酒をすることを「ナイトキャップ」といい、アルコールは睡眠に大なり小なり影響を及ぼします。「良い睡眠」が得られるか否かは、アルコール量にもかかわってくるため、適正飲酒が必要です。ほろ酔いくらいにとどめておくべきで、酔っぱらってしまうほど飲んでから寝ると、睡眠に悪影響を及ぼす可能性があります。



ナイトキャップのメリットとデメリット

メリット	デメリット (適正飲酒を超えた場合)
<ul style="list-style-type: none"> •寝つきが良くなる •リラクゼーション効果 •血性心疾患などを減少させる 	<ul style="list-style-type: none"> •アルコール依存になる可能性 •トイレが近くなる •生活習慣病のリスクが上がる •睡眠時無呼吸症候群の悪化 •睡眠の質が浅くなり、睡眠の質が低下する

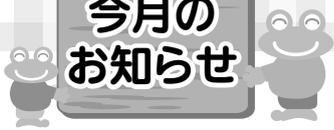
デメリットの1つに挙げた「睡眠時無呼吸症候群の悪化」について

アルコールには筋弛緩作用があるため、体の筋肉が緩くなると喉の周辺の筋肉も緩んでしまいます。すると気道が狭くなり、酸素を十分に取り入れることができなくなります。



適度な飲酒は血行を良くしたり、食欲を増進させたりするほかに、ストレス発散の効果や善玉コレステロールを増やし心疾患のリスクを低くする効果があります。入眠前ではなく夕食時(入眠3時間前までに済ませることが望ましい)に、食事と一緒に楽しむのが良いでしょう。そして、週1～2回は休肝日を設けることを心がけましょう。

アルコールでお悩みの方は「断酒会」または健康づくり推進係 保健師にご相談ください。
歌志内断酒会 会長 遠藤茂 ☎ 33-8712

今月の
お知らせ

タバコラム



喫煙と歯周病

喫煙は、健康にさまざまな悪影響を与えますが、歯周病もそのひとつです。タバコの煙が最初に通過する口腔(お口)は、喫煙の悪影響が最初に蓄積される器官で、歯周病の直接の原因になっており、重症化しやすいこともわかっています。また、ヘビースモーカーはタバコを吸わない人に比べ5倍以上歯周病になりやすいといわれ、口腔がん・咽頭がん・味覚障害になるリスクも高くなっています。

喫煙すると

- 歯にプラークや歯石が付着しやすくなる
- 必要な栄養や酸素が届かなくなり、免疫力が弱まる
- 唾液の分泌が減る
- 歯肉が硬くゴツゴツしてくる
- 歯や歯肉が黒くなる
- 口臭が発生しやすい

喫煙による歯周病は、歯肉の腫れや出血が起こりにくく、気づかぬうちに進行するので歯周病の治療では、禁煙を行うことが必要不可欠です。



歯周病になりやすくなる



受動喫煙による影響は、衣類や髪、壁やカーテン、車のシートに付着したタバコの有害物質を吸うことも健康に悪影響を与えます。また、歯周病にも非喫煙者の3倍かかりやすく、子どもの歯肉も年齢とともに黒く(歯肉のメラニン色素沈着)なっていくこともあります。

元気がみつかる場所

「ほろカフェ」

「工房赤平虹の架け橋」の通所者がカフェスタッフをつとめている、誰もが気軽に参加できるコミュニティカフェです。手づくりスイーツを味わいながら健康について楽しくお話ししませんか。

1月のにじカフェはお休みです

次回のにじカフェは2月8日(木)14:00~16:00

場所は未定(広報2月号でお知らせします)