

日本酒 1合(180ml)
ビール 中びん1本(500ml)

【お酒の適量の目安】



習慣的で大量の飲酒は血圧の上昇を招きます。男性の35%、女性の3%が習慣的な飲酒が原因の高血压であることがわかっています。エタノール(酒の主成分)換算で、1日、男性が20〜30ml以下、女性は10〜20ml以下とされていきます。個人差はあるものの、お酒の種類による適量の目安は左のようになります。飲みすぎている人は、節酒に努めましょう。



生活習慣病



適度の飲酒って
Q&A

伝 医

R 2年 12月
第18号

ひらざわ内科ハートクリニック

睡眠負債ってなあに？



普段「十分眠っている」と思っている人でも、実はわずかに睡眠が足りておらず、その蓄積によって命に関わる病の危険を高めたり、日々の活動を劣化させたりしていることが明らかになってきました。ある研究では、毎日6時間の睡眠が2週間続くと、2晩徹夜したのと同じ脳の状態になるといいます。さらに、がん細胞が増殖しやすくなることや、アルツハイマー病の原因とされる物質の蓄積も...。世界の研究者たちは、この「わずかな睡眠不足が積みあがっていく現象」をまるで借金(負債)のように蓄積することから「睡眠負債」と名づけ、その解消が健康寿命にとって大切だと指摘します。しかし、単に睡眠時間が長ければ良いというわけでもないようです。

あなたはちゃんと眠れていますか！？

隠れ

”睡眠負債”チェックリスト

無意識のうちに睡眠不足で疲れをためていないか、あなたの眠りの現状を見直してみましょう！

- 電車でよくうたた寝をする
- ベッドに入ると、すぐに眠りに落ちる
- 寝ている間、いびきをかいている
- 朝は目覚まし時計で起きている
- パジャマが寝汗でびしょりになっている
- 起きてから4時間後に眠気を感じる
- 休みの日は昼まで寝ている
- 最近、よく風邪をひく
- ケアレスミスが多い
- やる気が出ない

3つ以上あてはまる人は睡眠負債が蓄積されています

睡眠には「脳や身体の休養」「疲労回復」「免疫機能の増加」「記憶の固定」「感情整理」など多くの重要な役割があります。うまく睡眠不足を解消しながら、体内リズムをコントロールして、生き生きとした毎日を過ごしましょう！

次回はその睡眠負債の返却方法を掲載させていただきます！



おしらせ

【年末年始の休診に関するお知らせ】

年末年始のお休みは下記のとおりです
ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願い致します
1/4 (月) から通常診療となります



	12 / 28	29	30	31	1 / 1	2	3
診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	●	●	●	-	-	-	-
14:30~19:00	●	●	-	-	-	-	-

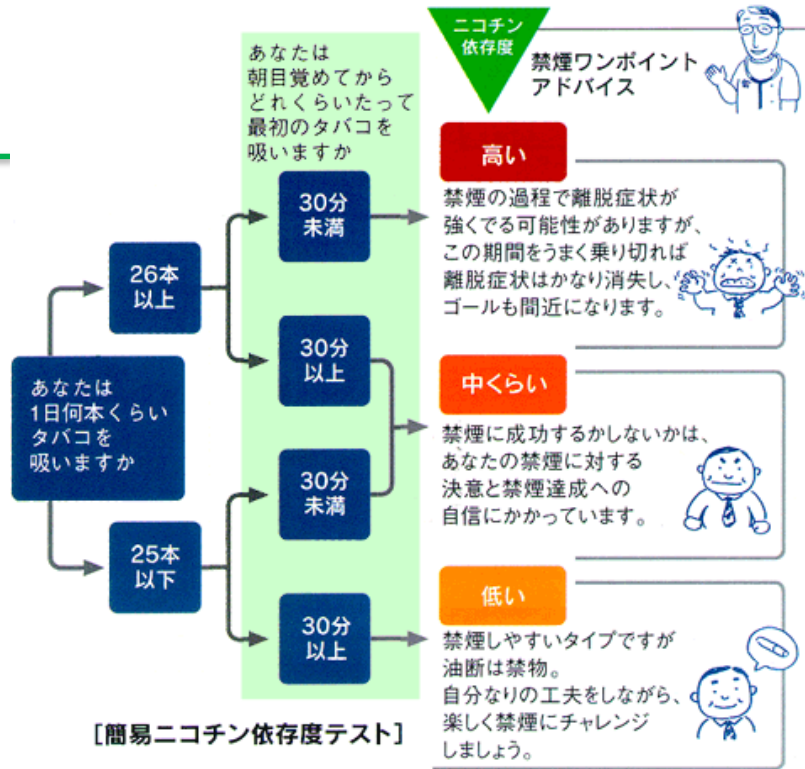
禁煙をはじめませんか？

あなたのニコチン依存度は？ CHECK

長い間、タバコを吸っている人は、多くの場合、身体的にも心理的にもニコチン依存となっていると言われています。

どれくらい身体的になっているかを「簡易ニコチン依存症度テスト」でチェックしてみましょう。

※禁煙外来をご希望の方は、スタッフまでお声かけ下さい
(禁煙外来は平日の午前中となります)



院長ブログ〜一語一笑

(いちごいちえ)

「優しくなければ・・・」

「最近の若い人は、ストレスに弱くなったよね、良い意味で優しいけど・・・」という会話は、私達世代のあるある話である。高校生である息子やその友達を見ていると、背が高く痩せ型で、顔も中性的な子どもが多く、姿・形さえも変わっていることを考えると、これも一種の進化なのかとさえ感じてしまう。

「ホモ・サピエンス」私達は生き残っている唯一の人類であるが、約30万年前に出現して以来、少なくとも4種の人類と共存していたことが分かっている。その中で何故私達だけが生き残ったのだろうか。例えばネアンデルタール人、彼もしくは彼女たちは、私達人類よりも筋骨たくましく屈強であった。さらに死者を埋葬し、病人を介護し、装飾品を身に着けるといって高度な文化を持ち、知能も同等程度であったと考えられている。ホモ・サピエンスとネアンデルタール人他人類との違いは骨格に大きく現れている。ホモ・サピエンスは他の人類よりも眉上弓が低く、顔が小さく、頭も小さい。このような骨格の変化は、男性ホルモンであるテストステロンの減少と、幸せホルモンとも呼ばれるセロトニンの増加によってもたらされるようだ。つまり私達人類は、他の人類に比し攻撃性が低下し、協調性が増大していったことが示唆され、それが生き残りの鍵になったようだ。

先日、新型コロナウイルスに関する興味深い論文が出た。要は、ネアンデルタール人のある遺伝子を有する人が重症化しやすいというのである。アメリカでは、寛容性を欠いた大統領がわずか一期でその席を辞することになった(おそらくなるだろう。)

私達は今まさに「優しく、寛容で生きていける時代」に生きていくのだと思う。



院長 平澤元朗先生