

眠るための飲酒は避けましょう！

② 眠れないときに、お酒に頼っていませんか？

不眠を解消する目的で飲酒する方は、一見「寝つき」がよくなったと感じるかもしれませんが、常習的なアルコール摂取は睡眠の質も量も低下させ、不眠をこじらせかねないという危険性があります。ある調査では「不眠を解消するために飲酒することが週1回以上ある」と答えた方は男性48.3%、女性18.3%と、睡眠確保の手段の1つになっているようです。



② アルコールが睡眠に与える悪影響

- アルコールの利尿作用により、トイレが近くなって睡眠の途中で目が覚めます。体内から水分が奪われ喉が乾きやすくなります。
- アルコールの筋弛緩作用によりイビキをかきやすくなり、気道が塞がれて一時的に呼吸ができなくなる人もいます。
- アルコールの入眠作用は3時間程度で切れて、深い眠りは減り、浅い眠りが増えます。

② 節度ある適度な飲酒量

厚生労働省の示す指針によると「節度ある適度な飲酒」は1日平均純アルコール20g程度です。女性や高齢者やお酒に弱い人はこれより少なくすることを推奨しています。純アルコール20gとは、ビール(5%)500ml、日本酒(15%)180ml、焼酎(25%)100ml、ワイン(12%)200mlに相当します。アルコール摂取量が多ければ多いほど睡眠の質が低下します。睡眠の質を下げないためにも、飲酒する場合は、適度な飲酒量に調整しましょう。

② 適切な飲酒時間

良好な睡眠を維持するために、アルコール摂取時間を早めることもおすすめです。健康な成人男性は、お酒1合を代謝するのに3～4時間程度かかります。就寝の3～4時間前までにお酒を飲み終えましょう。また、肝機能に不安がある人やお酒が弱い人はアルコールの代謝に時間を要するため、さらに時間をあけることをおすすめします。



「眠るためのお酒」は寝つきをよくしてくれるように感じられますが、結果的に睡眠に対して悪影響を及ぼします。睡眠で困った際には、アルコールに頼るのではなく、医療機関を受診しましょう。 **健康福祉課 ☎22-3115**

市販薬と処方薬の違いと使い分け

市販薬は誰でも購入可能で手軽ですが、自分で症状を判断するのは難しい場合もあります。

一方、処方薬は医師の診断に基づくため適切な治療が可能ですが、診察に時間とコストがかかります。

軽い症状やすぐに治るものなら、市販薬が適しているかもしれません。

しかし、症状が重い、または長引く場合は、病院での受診をお勧めします。

さらに、慢性的な病気がある場合は、市販薬が病状を悪化させる可能性もありますので、かかりつけの病院や最寄りの薬局などへ気軽に相談してください。



12月の無料健康相談日

17日 予約不要

お気軽にお越しください！

[お問い合わせ先]
調剤薬局技術センター
☎22-1000

子育て通信

内 容	日 時		場 所	お問い合わせ
4 か月児・7 か月児健診	12月13日(水)	対象者に個別通知	窪川地域子育て支援センター	健康福祉課 ☎22-3115
1 歳 6 か月児健診	12月20日(水)			
赤ちゃん相談	1 月10日(水)	13:30～16:00		
母乳相談	1月16日(火)	9:30～11:30	大正地域子育て支援センター	大正町民生活課 ☎27-0112
4 か月児・7 か月児健診	1月17日(水)	対象者に個別通知	窪川地域子育て支援センター	健康福祉課 ☎22-3115

医



からだに
いいはなし

トリガーポイントって何？
筋膜リリースのおはなし①

皆さん、テレビや本などで筋膜リリースという言葉聞いたことがあると思います。

筋膜とは筋肉を覆っている膜のことで、筋肉はミルフィーユのように層になっており、筋繊維の深層から浅層まで、それぞれ別の筋膜で覆われ、パスタの束のようになっています。筋膜と筋繊維の集合体が筋肉と言えます。

筋膜は筋肉と違い、隣の筋肉に連続してつながったり、近くの骨や靭帯につながることで、身体全体を支えています。

この連続した筋膜のつながりを筋膜ラインと呼び、身体の運動連鎖や、関連痛といった身体の痛みに大きく関わってきます。

筋活動は筋肉自体が収縮することを指し、筋膜はそれ自体が自ら活動するということはありません。筋膜は硬くなりやすく、筋活動が少ない場合、特に硬くなります。

つまり運動不足な人は筋活動が少なく、筋膜の収縮が行われないので、そのまま硬くなってしまいます。

硬くなった筋膜は筋肉の機能不全を起こす原因にもなり、同じ筋膜ラインに影響します。筋肉中の硬くなったところをトリガーポイントと呼び、トリガーポイントは関連痛を起こします。痛みの引き金(トリガー)という意味ですね。



四万十町国保大正診療所 宗円幸子・徳橋理紗・大川剛史