

1月 健康だより

発行：新庄市健康課健康推進室

発行日：H29.1.4

♡心と身体の健康は・・・日々の暮らしから

睡

眠

睡眠は、食事や運動とともに健康的な生活を支える大切な要素の一つです。睡眠の問題は心と身体の健康バランスを崩し、集中力や判断力を低下させ、病気への抵抗力を弱めます。

また、高血圧や糖尿病を悪化させる要因の一つであるということがわかってきています。質のよい睡眠でより健やかな毎日を手に入れましょう。



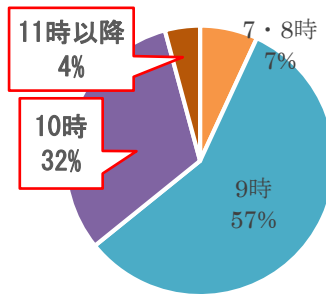
乳幼児期・学童期

早起き・早寝！で心と体をよりよく発達

大人の時間につきあい、就寝時間の遅いお子さんが多くなっています。

大人社会が24時間でも、子どもの夜更かし・朝寝坊はNG。

生活リズムを見直して、子どもの育つ力を十分に引き出してあげましょう。



3歳児の就寝時間（H26 新庄市）

青年期

夜更かしを避け、体内時計のリズムを保つ

夜遅くまでスマートフォンなどの光刺激を受けることで、目が覚めて眠れなくなることもあります。また、休日に遅くまで寝床で過ごすすと夜型化を促進します。

毎日、朝日を浴びて体内時計を整えましょう。



壮年期

疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を

日中の眠気は睡眠不足のサインです。週末の寝だめでは解決しません。午後に短い昼寝を取り入れるなどの工夫を。生活リズムを見直し、良質な睡眠の確保に努めましょう。

注）寝酒は睡眠の質を悪くし、不眠解消に効果はなし。



高齢期

朝晩メリハリ、日中の適度な運動でよい睡眠を

若い頃より必要な睡眠時間が短くなります。寝床で長く過ごしすぎると、徐々に睡眠が浅くなり熟睡感が減ります。

日中はできるだけ体を動かしましょう。



酒は百薬の長なれど
万の病は酒よりこそ起これ

兼好法師

お酒



ガイド

お酒は適量であれば、健康にもよい影響を与えますが、連日の飲酒や多量の飲酒は、アルコール依存症や肝臓病のみならず、脳卒中やがん、認知症のリスクを高めるなど、全身に様々な健康障害をもたらすといわれています。

健康を守るための飲酒ルールを押えて、より賢くスマートにお酒と付き合いましょう。

かしく飲むなら1日これくらいまで

厚生労働省は、「**節度ある適度な飲酒**」は、

成人男性で**1日平均純アルコールで20g程度**としています。



これ以上は STOP !

・・・ 純アルコール20gに相当する酒量 ・・・

- 日本酒 1合 (180ml)
- ビール 中ビンまたはロング缶 (500ml)
- ウイスキー ダブル1杯 (60ml)
- ワイン グラス1.5杯 (180ml)
- 焼酎 コップ半分 (100ml)
- チューハイ 1缶 (350ml)

※ 女性や65歳以上の方はこの量の半分程度
赤くなりやすい人も控えめに



アルコールと関係する健康障害

肝臓病 肝炎 肝硬変 食道炎 胃炎
膵炎 高血圧 糖尿病 高脂血症
高尿酸血症 狭心症 心筋梗塞 不整脈
脳卒中 脳萎縮 認知症 がん
抹消神経障害 不眠症 うつ病
アルコール依存症 イボポツ 骨粗しょう症
胎児アルコール症候群 貧血 低栄養 など

週に2日は休肝日をつくる

《適正飲酒の10か条》

連日の飲酒や多量の飲酒は肝臓の負担が高まります。週に2日は肝臓をアルコールから解放してあげましょう。

- 1 談笑し 楽しく飲むのが基本です
- 2 食べながら適量範囲でゆっくりと
- 3 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- 4 つくるうよ 週に二日は休肝日
- 5 やめようよ きりなく長い飲み続け
- 6 許さない ^{ひと}他人への無理強い・イツキ飲み
- 7 アルコール 薬と一緒に危険です
- 8 飲まないで 妊娠中と授乳中は
- 9 飲酒後の運動・入浴 要注意
- 10 肝臓など定期検査を忘れずに