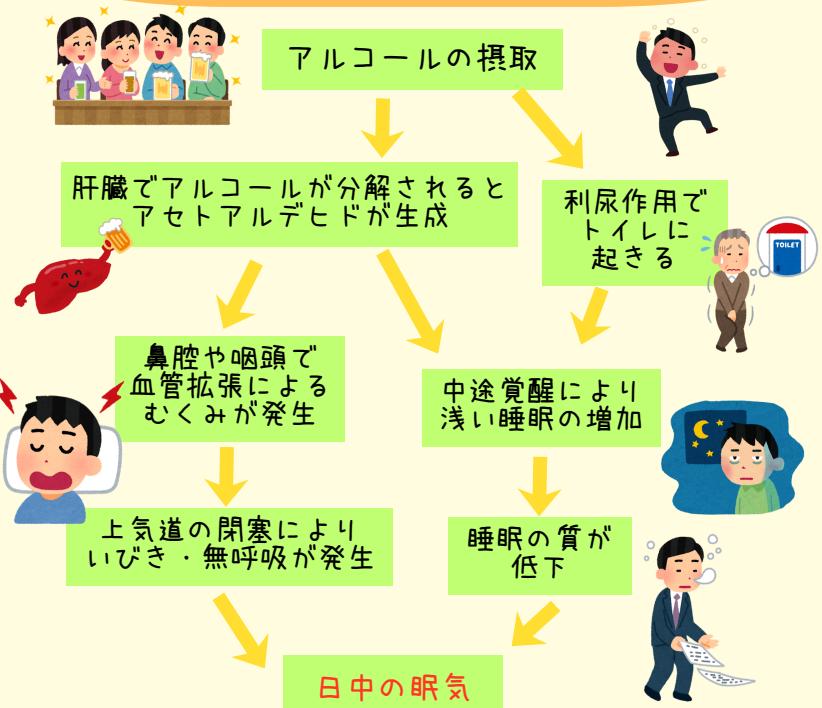


# 年末年始はお酒の飲みすぎ、睡眠リズムに気をつけよう

## アルコールによる睡眠への影響



### アセトアルデヒドについて

アルコールの代謝過程で生成される**毒性の強い物質**  
顔面や身体の紅潮、頭痛、頻脈、吐き気などの症状を引き起こします  
日本人の約44%はアセトアルデヒドを分解する力が弱いため、欧米人に比べ、お酒に弱いと言われています

## 快眠のための上手なお酒の飲みかた

### 飲酒の量とタイミング

お酒の適量は1日1合、純アルコール量は約20gです

### アルコール量の計算方法

お酒の量 (ml) × アルコール度数 (%) × 0.8 (アルコールの比重)

純アルコール約20gの目安					
日本酒	ビール	ウイスキー	焼酎	ワイン	チューハイ
15%	5%	40%	25%	12%	7%
1合	中びん1本 (500ml)	ダブル1杯 (60ml)	コップ半分 (100ml)	小グラス2杯 (200ml)	缶1本 (350ml)

### ①水を飲む

- お酒を飲む前に水を1杯飲む
- お酒と同量の水を飲む



### ②お酒と一緒に食事を摂る

空腹状態ではアルコールの吸収が早くなるため  
血中アルコール濃度が高くなりやすいです  
刺身や焼き鳥、枝豆、海藻サラダがオススメ



飲酒量を  
チェック

### ③就寝3時間前までに飲酒を終える

体内でアルコールが分解されるには時間が掛かります  
純アルコール20gの分解時間は約4時間！！



アルコールウォッチャー

### ④休肝日を作る

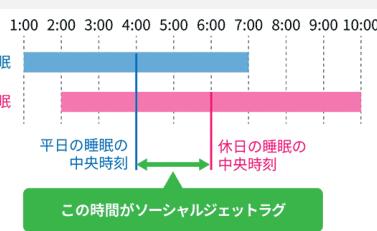
2~3日に1回は休肝日を設け肝臓にお休みを！  
お酒の代わりに炭酸水やノンアルコール飲料を飲みましょう

## 長いお休みは社会的時差ボケになりやすい！？

### 社会的時差ボケ（ソーシャルジェットラグ）とは

社会的制約（仕事、学校、家事など）がある平日の睡眠と生物時計と一致した制約のない休日の睡眠の差によって引き起こされる**平日と休日の就寝・起床リズムのズレ**をソーシャルジェットラグと言います

### 社会的時差ボケの影響



### 短期的な影響

- |              |                 |
|--------------|-----------------|
| ①日中の眠気・疲労感   | ①肥満・メタボ         |
| ②集中力・作業効率の低下 | ②高血圧・糖尿病など生活習慣病 |
| ③気分の落ち込み・不調  | ③うつ病・不安障害など精神疾患 |
| ④頭痛・倦怠感      | ④免疫力の低下         |

### 長期的な影響

- |                             |                     |
|-----------------------------|---------------------|
| ①起床時刻を平日と2時間以上ズラさない         | ②朝起きたら日光を浴びる        |
| ③朝ごはんを食べる                   | ④お昼寝するなら15時までに30分以内 |
| ⑤カフェイン・アルコールの摂取は就寝4時間前までにする | ⑥就寝1時間前から光の刺激を減らす   |

### 睡眠の質・量・リズムのチェック



SDSS  
チェックシート

### 睡眠不足をチェック



睡眠チェック  
ツール

### 体内時計をズラさないためのポイント

- |                             |                     |
|-----------------------------|---------------------|
| ①起床時刻を平日と2時間以上ズラさない         | ②朝起きたら日光を浴びる        |
| ③朝ごはんを食べる                   | ④お昼寝するなら15時までに30分以内 |
| ⑤カフェイン・アルコールの摂取は就寝4時間前までにする | ⑥就寝1時間前から光の刺激を減らす   |

## 家で検査ができる？ 在宅ポリソムノグラフィ検査

ご自宅で睡眠の質まで評価することが可能になりました！

こんな方にオススメ！！

- 交代制勤務の方
- 介護や育児などで入院が難しい方
- 検査費用を抑えたい方

費用 約12,000円（3割負担）

- \*郵送で機械のお渡し/返却を行うので  
何度も病院に足を運んでもらう手間が省けます！
- \*現在の状況確認や減量の評価にもご利用ください！

//気になる方はCPAPスタッフにご相談ください//



インフルエンザのワクチン接種を行っています

最近の研究で『多忙・睡眠不足』、『血糖が高め』、『肺炎の既往あり』、『栄養不足』、『アレルギーあり』に該当する方はインフルエンザの発症リスクが**約3.6倍**高くなることがわかりました

ワクチン接種を行い、インフルエンザ発症のリスクを減らしましょう

費用  
65歳未満の方：5300円  
65歳以上の方：1500円



（栄養指導料）(初回) 780円【Inbody測定・食事調査・食生活相談】  
3割負担の場合 (2回目以降) 600円【初回の結果より個々にあった相談、指導】

管理栄養士が個々の最適な栄養指導を実施します。\*指導時間はお気軽にお声がけください。  
30分程度です

## ～年末年始の外来診療日 及び 休診日～

12/29(月)	12/30(火)～1/4(日)	1/5(月)
午前中のみ	休診	通常通り

皆様へご登録をお願いしています。  
**病院情報など各種案内を配信（LINE）します！**

### 主な配信内容

- ・休診案内（急な休診・年末年始・GW・お盆休み）
- ・CPAP・睡眠時無呼吸関連
- ・当月の未来院通知（受診忘れ防止）
- ・臨時：当院の感染対応など



### LINE登録方法

- LINEアプリを開く
  - 「ホーム」をタップする
  - 「友だち追加」マークをタップする
  - 「QRコード」をタップする
  - 「追加」をタップする
- \*「トーク」にてお名前を入力  
送信してください



●LINEにはない情報も配信しています  
こちらも登録お願いします！



Instagram



facebook

