

ランナーズ2016年7月号に掲載されました！！

当クリニックの松田 芳和 院長による「背伸びの効用」についての記事と取材コメントがそれぞれ掲載されています。



今週の 花言葉

リンドウ

正義

タニワタリ

真実の慰みの

ヒマワリ

愛慕

松田院長からあなたへ 耳より情報！！

◆寝酒は睡眠によって悪影響でしかない！

梶本修身氏 大阪市立大学大学院疲労医学講座特任教授

夜遅くまで仕事していると興奮して寝付けなくなり、お酒に頼って眠ろうとしますが、アルコールには覚醒作用があります。寝る直前にお酒を飲むと、むしろ寝つきが悪くなります。

■眠りの質が低下する

お酒を飲んで眠った気になっていても、それは酩酊しているだけ。いわば麻酔で無理に眠っているような状態のため、通常の睡眠よりも眠りの質がガクンと低下し脳を疲労から回復させる深い眠りであるノンレム睡眠の時間が短くなります。途中で眠りから覚めると、その後は眠れなくなる中途覚醒も起こりやすくなります。

■アルコールは自律神経の機能を低下させる

アルコールを摂取すると、自律神経の機能を著しく低下させるので、心拍や血圧、呼吸数で酸素供給を維持しようとする機能も低下し、結果として心筋梗塞や致死性の期外収縮（不整脈の一種）も起こしやすくなり、とても危険です。

★院長よりメッセージ

お酒に酔っていびきをかいて眠っている人を見かけることがありますね。アルコール摂取で舌根が沈下して気道閉塞が起きやすく、いびきをかき、無呼吸になりやすいので注意が必要です。ビールの美味しい季節ですが、飲み過ぎ注意です♪