

Cafe matsubokkuri 薬膳ランチは美味しく体にやさしく健康的
デトックスウォーターはご自由にどうぞ。



今週の 花言葉

ひまわり

崇拜

野バラ

純朴な愛

ふうせんとうわた

楽しい生活

松田院長からあなたへ 耳より情報！

◆週末の「寝だめ」は危険！！ 米国アリゾナ大学研究チーム

何かと忙しい平日は早起きで寝不足になりがちです。休みの日くらい好きな時間まで眠りたい！と考える人は少なくないでしょう。しかし、そんな考えが、生命の危険を招くかもしれないという恐ろしい報告がありますので紹介します。

■ソーシャル・ジェットラグ（社会的時差ボケ）

研究チームは、平日と週末の睡眠時間帯で、その中心の時間のずれを「社会的時差ぼけ」とみなして、健康との関係に注目しました。22～60歳の約1千人のデータを分析しました。社会的時差ボケが1時間では？（たとえば平日朝7時に起きて夜11時にベッドに向かう人が、8時に起きて深夜0時に就寝する）

■1時間の「時差」で心臓病のリスクが約11%高い！

心臓病のリスクが高くなるだけでなく、健康状態の自己申告でも「とても良い」と回答した人に比べ、「やや悪い／悪い」と答えた割合が約28%多かったそうです。社会的時差ぼけは疲労感や眠気、不機嫌にも関係があるという結果でした。

★院長よりメッセージ

休みの日など、ついつい寝だめをしてしまいがちですが、十分な睡眠だけではなく、規則正しい睡眠をとることが大事ですね。規則正しい睡眠は、心臓病をはじめ、その他多くの健康問題に対処するうえで、効果的な予防策です。休日に寝だめをしたい気持ちも良く分かります（笑）が、規則正しい睡眠でより充実した休日が過ごせます。早速今週末から試してみてください。気持ちよく新しい週を迎えられると思いますよ(*^~*)