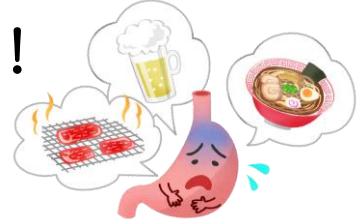




## これから季節 飲みすぎにご注意を！

年末年始を経て、しばらくすると送別会、歓迎会などこれから会食の機会が増えます。楽しい反面、ついついの食べ過ぎ、飲みすぎによる内臓の負担も気になります。



食べ過ぎた次の日は、断食をしてしまうと身体がびっくりしてしまうので、水分をとる、消化に良い物をしっかり噛んでゆっくり食べることを心掛けましょう。

また、アルコールは摂取しすぎると翌日にも影響がでます。次の日の予定と、自分のアルコール分解速度を意識しつつ、楽しみましょう。

アルコールの分解時間について、一般的には次のとおりです。

アルコール分解時間の目安 … 「1単位」のアルコールの分解に約4～5時間

※ あくまで目安です。性別、体質、体調によって相違があります。

「1単位」の量とは…

Beer					
500ml 中瓶1本	180ml 1合	60ml ダブル1杯	200ml グラス2杯	350ml 7%	100ml 25度

## 眠いのに寝たくない “リベンジ夜更かし”

朝起きたときには、「今日の夜こそ早く寝るぞ」と思っているのに、夜になると眠気は感じているのに、テレビやスマホを見て夜更かしをしてしまい、次の日の朝また後悔をするということはありませんか？ それは“リベンジ夜更かし”かもしれません。

・・・リベンジ夜更かしとは・・・

2014年に中国で生まれた言葉で、日中自分の時間を持つことができなかった人が、睡眠時間を削ってでも、夜にそれを取り戻そうとする状態。「明日が来るのが怖い」と感じる場合も同じような状況に陥ります。



リベンジ夜更かしを引き起こす主な理由はストレスですが、そのストレスを解消するのに有効な手段と言われているのは睡眠です。その睡眠が削られてしまうことは新たなストレスを生み出すことになり、悪循環です。

もし自分が該当するなど感じたら自分なりの「寝りに向かうためのスイッチ」を一つでも持つてみましょう。

パジャマに着替える

ぬるめのお風呂に入る

スマホ、PCから離れる

軽いストレッチ

読書

無理やりやろうとするとそれがまたストレスになってしまって、リラックスできる方法をみつけてみましょう。

# 舌の位置、どこにありますか？

何かに集中しているとき、気を抜いているとき、舌の位置はどうなっていますか？舌先が下の前歯にあたっていたら、要注意です。舌の位置が低くなってしまっています。

理想は舌先が上の前歯の少し後ろ（スポット）に当たり、舌が上あご全体に当たっている状態です。

舌が下がってしまっている状態（低位舌といいます）はお口や全身に様々な影響を与えます。

## ～低位舌の影響～

### ○口呼吸になりやすい

- ▶舌の奥が気道を塞いでしまうため呼吸しにくくなり、口呼吸になりやすくなります。
- ▶いびきや睡眠時無呼吸症候群の原因となります。
- ▶口の中が乾燥します
- ▶虫歯や歯周病、口臭の原因となったり、ウイルスが直接入り込むため、風邪をひきやすくなります。



### ○歯並びが悪くなる

- ▶舌が前歯に当たり、間違った方向に力を加え��けてしまうと歯並びの乱れに繋がります。歯科矯正したものを見つけると戻りさせてしまう場合もあります。

### ○滑舌が悪くなる

- ▶舌の力が弱く、舌を上あごに当てて発音する「サ行」「タ行」「ラ行」が不明瞭になります。

### ○顔がたるんだり二重顎になる

- ▶舌とつながっている顔の他の筋肉も緩んでしまうため、顔のたるみに繋がります。

など…



改善するのに必要なのが、普段から舌が上あごに付いているかを意識すること（舌の筋力が弱いときは疲れます）とお口の体操です。衛生委員会ニュース11月号でご紹介しました「あ・い・う・べ体操」はとても有効です。是非取り入れてみてください。

# ヒートショック、スマホで長湯も原因に



ヒートショックはよく知られているとおり、急激な温度変化により、血圧が上下することによって起きる健康被害を言います。めまいや立ち眩み、ひどいときは心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす場合もあります。

特に入浴時の暖かい居室→寒い脱衣場・浴室→暖かい湯船は注意が必要です。しかし、入浴時のヒートショックの危険性はそれだけではありません。

長湯もその要因となります。長時間熱い湯（42度以上）に浸かっていると、血管が拡張し続けて血圧が下がりすぎ、立ち上がったときに水圧がなくなることで、更に血圧が下がり、めまいや失神を起こすことがあります。これもヒートショックのひとつです。

最近ではスマホを浴室に持ち込んで見ながらの入浴が長湯の原因となる場合もあり、若い人も注意が必要です。

湯舟の温度は41度以下、湯舟に浸かる時間は約10分、立ち上がる時はゆっくりとを心掛けましょう。



また、万が一体調に変化があった時に気付いてもらえるように、お風呂に入る時は家族に一言伝えてからにしましょう。