

## むらいクリニック通信

Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic

## ホリデーシーズンにむけて

12月～1月はクリスマスに年末年始とイベントが盛りだくさんです。いろいろなお菓子やご馳走を食べる機会が多くなります。この誘惑に負け、いつもより食べてしまうとお腹周りに脂肪がつくだけでなく睡眠の質も下がってしまうかもしれません。この時期、食事のバランスをとったり睡眠の不足を補うのは簡単ではないですが、食べ物を摂る量やタイミングを知っていれば、ホリデーシーズンも疲れを残さず楽しめるかもしれません。

## ●アルコール

忘年会などの飲み会で、お酒を避けるのは難しいかもしれませんね。でも寝る4時間前までにお酒をやめれば、ぐっすり眠れるようになります。また、飲酒中に水分を取ることでアルコールの吸収を穏やかにすることができ、飲酒後の脱水状態の予防にもつながります。ただし、あまり飲み過ぎると夜間のトイレ（排尿）の回数が増えてしまいますのでバランスが重要です。



## ●ナッツ

アーモンド、ピスタチオ、クルミなどのナッツ類には、睡眠ホルモンであるメラトニンが含まれています。また、マグネシウムや亜鉛も含まれており、体の様々な機能の調節に関わっています。お酒を飲むイベントでは飲み始めの段階で適度にナッツ類を食べるといいですね。

## ●スパイシーな食べ物

辛い食べ物による消化不良や胸焼けは、夜中に目が覚める原因としてよく知られています。辛いものだけでなく、ニンニクやネギなども刺激が強いため、眠る前の過剰摂取は控えましょう。食べるのであれば、お昼ご飯に食べるようにすれば寝る時には胃が落ち着いています。



## ●ターキー

クリスマスの定番料理として多くの国で親しまれている七面鳥は、眠りを誘う料理とも考えられています。トリプトファンというアミノ酸が含まれており、これが睡眠ホルモンであるメラトニンの構成要素となっています。良質な炭水化物（パン、ご飯等）を組み合わせれば、より早く眠りにつくことができます。



## ●カフェイン入り飲料

カフェインを多く含む飲み物には、コーヒー、清涼飲料水、エナジードリンクなどがあります。カフェインの問題点は、摂取すると覚醒作用があり、より目覚めて元気になることです。朝はいいですが就寝時にはよくありません。また、若者の間ではエナジードリンクとお酒を混ぜ合わせたもの（エナジードリンク割り）が流行っていますが、酔いの感覚が麻痺して飲みすぎる危険性があるのでやめましょう。

## ●ジャンクフード

ジャンクフードとは高カロリー、高塩分、高脂肪で、ビタミンやミネラルなどの体に必要な栄養素が殆ど含まれていない、栄養バランスが著しく欠いた食品のことでファストフードやスナック菓子が該当します。ファストフードを食べる10代は特に睡眠の質が悪い、という研究結果がかなり多く出ています。食べすぎには注意しましょう。

## ←取材うけました！

「みるチャン」11/26～12/23

放送時間 月曜～金曜 14:00～

土曜 22:15～ 日曜 13:15～

医療現場  
を取材大垣ケーブルテレビ  
「みるチャン」にて放送中！

放送スケジュール 11/26(日)～

※詳しくは大垣ケーブルテレビHPをご覧ください

## マスク等備品交換について

マスクやCPAP備品等の交換を希望される場合は、マスクの種類や交換履歴の管理・記録を行いますので現在使用しているマスクなどをお持ちください。

また、マスクの交換や機械の不具合等で来院された場合、診療扱い（診療費負担あり）となりますので、ご了承ください。

※原則、前回の交換から1年未満の場合は破損等の理由を除きお断りしています

耳鼻咽喉科・アレルギー科  
いびき・無呼吸検査治療室

## むらいクリニック

〒503-0836

岐阜県大垣市大井2-44-2

TEL 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839

予約専用TEL 0584-47-9898

http://www.murai-clinic.jp



ホームページ



予約サイト



LINE公式サイト

