

# 12 江ノ島メディカルモールニュース

●●●●●●●● <http://www.enoshima-medicalmall.com>

## お酒との付き合い方

編集・発行 〒221-0051  
神奈川県藤沢市鶴沼海岸 1-3-16  
医療法人社団快晴会 広報室  
田奈鍼灸院



本格的に寒さが厳しくなる季節となりました。暖房器具の設置や衣替えなどの冬支度は終わりましたか？冬は身も心も閉じこもりやすくなりがちです。家でこたつやストーブで暖をとるのも大事ですが、動かないと心が疲れてしまうことも。体が温まったら友だちとお出かけしてみる、電話をかけてみるなど、適度な人との関わり合いを持つと心の健康につながります。

## 今月の健康ニュース

12 月からは忘年会や新年会などお付き合いでの席や、クリスマスやお正月のような家族での集まりなど、何かとお酒を飲む機会が多い季節に入ります。連日飲みすぎて毎日二日酔い・・・と感じている方もいるのではないのでしょうか。

本格的にお酒を飲み始める前に、お酒との付き合い方を見直して、元気にこのシーズンを乗り切りましょう！

寒い時期になると不思議と食べたくなってくるのが、肉や揚げ物などの脂っこい食べ物。冷たいビールと一緒に食べると美味しいですね。宴会のコース内容に入っているお店多くあります。ただ、実は冷たいビールと脂の多い食べ物の組み合わせは、便秘の原因となることも。脂っこい食べ物を食べた胃の中は、脂の膜が胃全体に張られている状態です。そこに冷たい飲み物を入れると、脂が固まります。お皿の上で脂が白く固まっているのと同じです。

脂が固まってしまうと老廃物を排出する働きをしている繊毛運動の妨げとなり、排泄が上手く行われなくなってしまう。

便秘ぐらい・・・と考えてしまいますが、便秘は二日酔いの一因とも考えられています。もし一緒に食べたのであれば、スープや

お茶などでしっかりと温めてあげることが大切です。

また、宴会の席でなくても、お燗の日本酒やお湯割り



を寝酒にしてる人もいるのではないのでしょうか。

お酒には体温を上げたり脳の覚醒を抑えたりする働きがあるため、寝入りはよくなります。

しかし実は、眠りが浅くなったり、夜中に目が覚めたりする原因になることも。その理由は呼吸がしづらくなることにあります。決して寝酒が悪というわけではありませんが、量を控えたり直前は避けたりなどの工夫をしてくださいね。



4F 江ノ島整形外科・外科  
湘南ライフ内科クリニック  
のなかこどもクリニック

12/29(金)～1/3(水)  
12/29(金)～1/3(水)  
12/28(木)pm～1/3(水)

3F 木村眼科  
こうレディースクリニック

12/29(金)～1/4(木)or5(金)  
※年始の開始日はクリニックへ確認してください  
12/29(金)～1/5(金)  
※形成外科は別途ご確認下さい



2F サンドラック江ノ島薬局(調剤) 12/29(金)～1/3(水)