



萬年内科

院長 萬年 孝太郎

榎の木だより

えん

【院長あいさつ】

突然の全看護職員・一部の事務職員が退職することとなり大変お騒がせしております。11年前に当院の院長に就任し、父と二人体制での診療から数年前より一人体制となり、医療IT化・DX化を推し進めてまいりましたがうまく機能せず今回の結果に至りました。人手不足により内視鏡検査・健康診断（一部）を中止にせざる負えない状況となり、地域の皆さまには大変ご迷惑をおかけします。これを機に地域のニーズを一から見直し、今まで以上のより良い地域医療づくりに邁進してまいります。今後ともよろしくお願いたします。

【今月のおはなし】

*今回は、「寝酒」

“睡眠薬”を飲むくらいなら、“寝酒”という方がいらっしゃいますが果たしてそうでしょうか？寝酒（飲酒しないと眠れない）ということは、その時点でアルコール依存症が確立していると言えます。またアルコールは眠気を誘いますが（入眠効果あり）、3時間ほどで覚醒作用のあるアルデヒドに分解されることにより途中目を覚ましたり（中途覚醒）、熟睡感が得られず翌朝清々しく起きなくなります。最近では依存性の低い睡眠導入剤もありますので、“寝酒”が習慣化している方はこの機会に医師に是非ご相談下さい。

寝酒に似た言葉に“晩酌”があります。晩酌はおすすめしますが違いは何でしょうか？晩酌は夕食のときに嗜むお酒ですが、夕食直後に寝てしまうと寝酒同等となります。右図に示したように就寝3時間前の飲酒は控えましょう。またアルコール自身には食欲増進作用があります。“晩酌”とはいえ、食べ過ぎには注意しましょう。コロナ禍を経験し“家飲み”が増えた方も多いのではないのでしょうか？“お酒”は楽しくうまくお付き合いしていきましょう。

お酒を飲むのが大好きなあなたへ 健康睡眠のための処方箋

①飲酒は眠る3時間前までに

⇒眠る前に身体からアルコールを抜く

②飲む量は適量を守る

⇒ビール中ビン1本、日本酒なら1合、
ワインや酎ハイなら2杯程度が目安

③チェイサーには水

⇒脱水症状を防ぎ、血中アルコール濃度も下げる

④休肝日をつくる

⇒週2日程度は、肝臓を休めよう

⑤飲むときは楽しく♪

⇒クオリティ・オブ・ライフ(人生の充実)につながる

【当院からのお知らせ】

- ・人手不足のため、11月22日より内視鏡・けんしん（一部）を中止します
- ・インフルエンザ予防接種は随時受付ています。
- ・循環器検査（心臓エコー・頸動脈エコー・24時間心電図）も当院で可能です
- ・待ち時間・待合室混雑対策として、ネットでの“診療予約”にご協力お願いします
- ・当院の情報をいち早くお届けするために、SNSやホームページの登録・確認をお願いします

〒830-0212
福岡県久留米市
城島町江上上184
TEL:0942-62-4161

	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 15:00~18:00	○	○		○	○	



ホームページ



ドクターズファイル