

## 寝酒は逆効果？ 睡眠とお酒の関係

健康コラム

眠りの質は集中力や日中の気分にも大きく影響します。寝酒は一時的に眠気を誘いますが、アルコールの分解過程で睡眠が浅くなり、途中で目が覚めやすくなるなどの睡眠の質を悪化させるリスクがあります。

健康に関するご相談は、保健師にお気軽にご相談ください

### アルコールが睡眠に与える影響

- 入眠作用は約3時間で切れ、その後は代謝物の影響で浅い眠りが増える。
- 利尿作用でトイレが近くなったり、水分が奪われて喉が乾きやすくなったりする。
- 筋弛緩作用でいびきをかいったり、気道が塞がり一時的に無呼吸になったりする。
- 寝酒を連日続けていると、耐性ができて飲酒量が増えやすくなる。
- 寝酒をすると疲れやすく、日中の眠気が強まりやすくなるという報告がある。

アルコールを睡眠薬と同時に摂取すると、記憶障害や意識障害、異常行動、いびきや無呼吸を悪化しやすいため、併用は避けましょう。



飲酒量が増加すると、アルコール依存症や肝臓疾患等重大な健康問題につながる恐れがあります。眠れない状況が続く時は、専門医に相談しましょう。



【問合せ】保健活動 3階32番 ☎06-4394-9968

## 区保健福祉センターで実施する各種検診

要予約の検診等は定員になり次第締め切ります。詳しくは担当までお問い合わせください。

種 類	対 象	日 時	費 用	内 容 等
特定健康診査 <small>取扱医療機関でも受診できます</small>	・40歳～74歳の国民健康保険加入者 ・後期高齢者医療保険加入者	2月4日(水) 9:30～11:00	無料	生活習慣病に関する血液・尿の検査、血圧測定、医師による診察等 必ず、受診券、個人票、マイナ保険証または資格確認書をお持ちください。
結核健診※	15歳以上の大阪市民の方（妊娠中及び妊娠の可能性のある方はご遠慮ください。）	2月10日(火) 10:00～11:00	無料	胸部エックス線検査
大腸がん検診※★ <small>要予約 取扱医療機関でも受診できます</small>	40歳以上の方	2月4日(水) 9:30～10:30	300円	免疫便潜血検査(2日法)
肺がん検診※★ <small>要予約 取扱医療機関でも受診できます</small>	40歳以上の方		無料	胸部エックス線検査
乳がん検診 (マンモグラフィ検査)※★ <small>要予約 取扱医療機関でも受診できます</small>	40歳以上の女性(受診は2年に1回)		400円	かく痰検査 但し、50歳以上で喫煙指数(1日に吸う本数×喫煙年数)600以上の方
骨粗しょう症検診 (骨量検査)※★ <small>要予約</small>	18歳以上の方		1,500円	乳房のエックス線検査(視触診はありません。) 但し、取扱医療機関では視触診を併用する場合もあります。
骨粗しょう症検診 (骨量検査)※★ <small>要予約</small>	18歳以上の方		無料	超音波でかかとの骨の骨量を測定
離乳食講習会 <small>要予約</small>	乳児とその保護者 (保護者のみの参加も可能)	2月19日(木)・3月19日(木) 14:00～15:30	無料	離乳食のお話、調理実演、育児等の情報交換

※大阪市に住民登録のない方、勤務先等で同程度の検診を受診できる方は対象となりません。

★大阪市行政オンラインシステムでも受付しています。(申込には利用者登録が必要です。)

【問合せ】健康づくり 3階30番 ☎06-4394-9882



大腸がん  
検診



肺がん  
検診



乳がん  
検診



骨粗しょう症  
検診



離乳食  
講習会



プレパパ  
プレママ  
レッスン

種 類	対 象	日 時	費用	内 容 等
プレパパ・プレママ レッスン(妊婦教室) <small>要予約</small>	おおむね妊娠5～8か月の妊婦とその家族	2月1日(日) 10:00～12:00	無料	・助産師の話・沐浴体験・歯科健診・赤ちゃんの着替え体験 ・妊婦疑似体験
		3月2日(月) 13:30～15:30	無料	・保健師の話・妊娠中の栄養の話・赤ちゃんの着替え体験 ・沐浴体験・歯科健診 ※歯科健診のみの受診もできます。
発達相談 <small>要予約</small>	乳幼児	2月16日(月)・3月16日(月) 10:00～11:00	無料	・発育、発達の医師等による相談
精神保健福祉相談 <small>要予約</small>	うつ、不眠、認知症、アルコール問題等 こころの健康相談を希望する方	2月5日(木)・2月16日(月) 3月5日(木)・3月16日(月)・3月23日(月) ※各回で時間が異なります。	無料	・専門医(精神科医)による相談 ※予約時に、相談内容の概要を精神保健福祉相談員、保健師がお聞きします。
酒害教室	お酒の問題についてお困りの方やその家族等	2月18日(水)・3月18日(水) 10:00～12:00	無料	・支援者の方もご参加ください。
家族教室 <small>要予約</small>	区内在住で統合失調症と診断された方の家族	2月4日(水)・3月11日(水) 14:00～16:00	無料	・家族交流会
ひまわり会 <small>要予約</small>	区内在住で統合失調症等の精神に障がいのある方	2月18日(水)・3月18日(水) 13:30～15:30	無料	・当事者交流会

【問合せ】保健活動 3階32番 ☎06-4394-9968

## 各種専門相談 無料・秘密厳守

種 類	日 時	場 所	詳 細 等
ひとり親家庭相談 <small>就業支援・離婚前相談等も含む 要電話予約</small>	毎週火曜・木曜(祝日・年末年始を除く) 10:00～17:00(12:15～13:00を除く)	区役所3階	問 合 せ 子育て支援 3階33番 ☎06-4394-9914
障がいのある方のための「相談会」 <small>日ごろの生活でのお困りごとや心配ごとなどについて、お気軽にご相談ください。 予約不要</small>	2月16日(月) 13:00～14:50	区役所3階 302会議室	対 象 障がいのある方、家族、事業所関係者など 主 催 大正区地域自立支援協議会・区保健福祉センター 問 合 せ 福祉 3階35番 ☎06-4394-9857
行政相談	2月13日(金) 13:00～15:00 (抽選13:00から・受付14:00まで)	区役所5階 503会議室	問 合 せ 地域協働 4階40番 ☎06-4394-9743
特設人権相談所 <small>悩みごと・困りごとがありましたら、お気軽にご相談ください。</small>	2月20日(金) 13:30～16:00	区役所5階 503会議室	問 合 せ 大阪第一人権擁護委員協議会 ☎06-6942-1196 FAX 06-6942-1627
専門相談員による人権相談 <small>要 予 約</small>	日時・場所は申込の際に決定します。		問 合 せ 大阪市人権啓発・相談センター ☎06-6532-7830 FAX 06-6531-0666
犯罪被害者等支援のための総合相談	土日・祝・年末年始を除く 9:00～17:30	市民局人権企画課 (大阪市役所4階)	問 合 せ 市民局人権企画課(市役所4階) ☎06-6208-7489 FAX 06-6202-7073
法律相談／定員各8組(先着順) <small>要電話予約</small>	2月4・18・25日(水) 3月4・11・18・25日(水) 13:00～17:00	区役所5階	予約受付 電話のみ ☎050-1808-6070 (AI電話による自動案内での受付となります) 受 付 相談日の1週間前12:00～当日10:00(受付開始日が祝日の場合はその前の開庁日) 問 合 せ 庶務 5階50番 ☎06-4394-9683
ナイター法律相談／定員32組 <small>要 予 約</small>	3月24日(火) 18:30～20:30 事前に行政オンラインシステムでの予約が必要です (予約で定員に満たない場合は、会場にて受付)	天王寺区民センター	予約受付 WEBのみ 2月10日(火) 12:00～3月23日(月) 17:00 問 合 せ 大阪市総合コールセンター ☎06-4301-7285 FAX 06-6373-3302 
日曜法律相談／定員各16組 <small>要電話予約</small>	2月22日(日) 13:00～17:00	北区役所・西区役所	予約受付 電話のみ ☎050-1808-6070 (AI電話による自動案内での受付となります) 受 付 2月13日(金)12:00～22日(日)10:00 問 合 せ 大阪市総合コールセンター ☎06-4301-7285 FAX 06-6373-3302
ごみ分別相談およびフードドライブ	毎月第2月曜日 2月9日(月) 13:30～15:00	区役所2階 区民ギャラリー	問 合 せ 環境局 西部環境事業センター ☎06-6552-0901 FAX 06-6552-1130
空家個別相談会 <small>予約優先</small>	2月12日(木) 13:30～15:30	区役所4階	問 合 せ 地域協働 4階40番 ☎06-4394-9942