

飲酒と睡眠の関係について

埼玉県立大学

保健医療福祉学部看護学科

講師

大脇 由紀子

日本は、世界の他の国と比べ、不眠の対処法としてアルコールに頼る人が多いといわれています。2002年に世界10カ国の人を対象とした睡眠障害に関する調査が行われ、不眠の対処法として「アルコールを飲んだ」と答えた

人は、日本が最も多く、約30%という結果でした。このように、寝酒の習慣がある人は少なくありません

が、寝酒は睡眠の質を悪くします。アルコールは、寝つくまでの時間を短くする作用があるといわれていますが、効

果は睡眠の前半だけで、後半になると眠りが浅くなり、頻繁に目が覚めやすくなります。このことは、脳波の検査で確認されています。飲酒の習慣が続くと、体がお酒に慣れて効果が得られにくくなり、寝つきに必要な飲酒量が増えて、依存症に陥ってしまう場合もあります。

また、アルコールには筋肉を緩める作用があり、のどの筋肉も緩んで気道が狭くなります。飲酒後の睡眠で、いび

きが多いのはそのためです。睡眠時無呼吸症候群がある人は、症状が重くなりやすいため、注意が必要とされています。

お酒に頼らずに寝つきをよくする方法を、いくつかご紹介いたします。

○朝日を浴びる(朝日を浴びて15〜16時間後に、睡眠を促すホルモンが分泌)
○就寝前の強い光を避ける(店舗やパソコン・スマホの光は、安眠を妨げる)

○就寝する前の入浴(熱くないお湯に浸かって体温を上げると熟睡しやすい)
○寝る前のカフェイン(コーヒーや緑茶など)の摂取を避ける

寝酒を急にやめると、反動で不眠になることがあります。数日〜数週間で改善し、お酒をやめた方が睡眠の質もよくなるといわれています。かかりつけ医と相談しながら、睡眠習慣を見直してみるのもよいと思います。