



飲酒と睡眠の関係

～睡眠薬より寝酒のほうが安心？～



アルコールを飲んだ方が眠りやすいと感じたことはありませんか？
そうした効果ははじめのうちだけで、どんどん眠りが浅くなります。

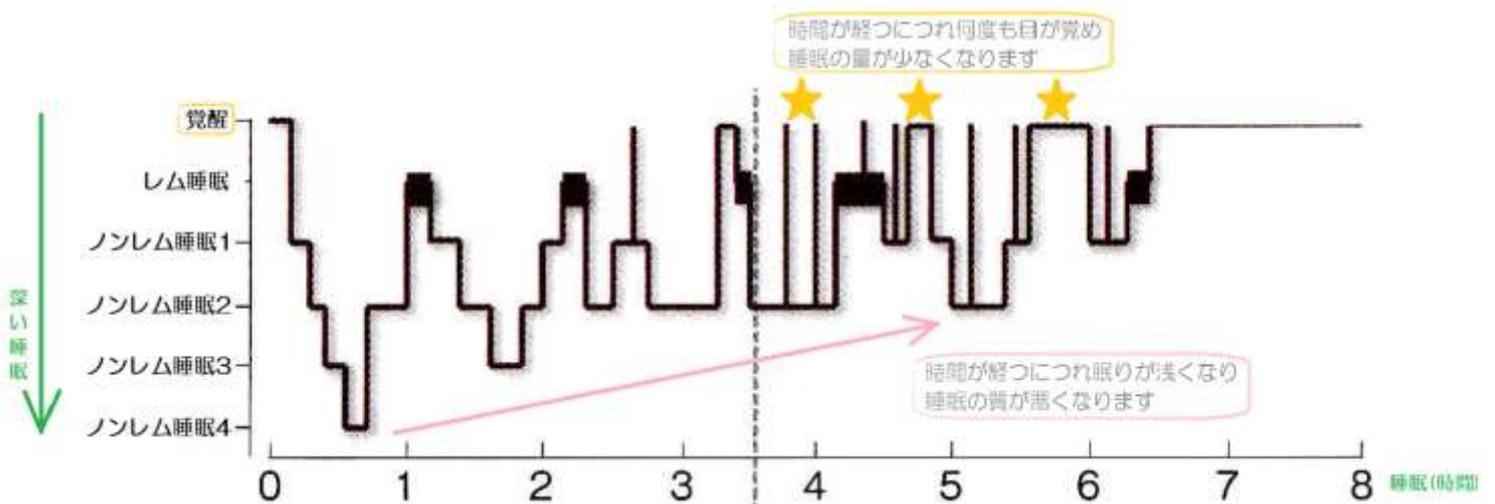
寝酒は睡眠の質を下げ、かえって目が覚める回数を増やしてしまいます。
アルコールは寝ている間に体からゆっくり抜けていきますが、
その反動で眠りが浅くなります。

また、寝つきをよくするためにアルコールを飲み続けると
体が慣れてしまって寝つきをよくする効果がなくなってきます。
これはアルコール性の不眠の原因となります。

お酒を飲まない日、つまり休肝日に眠れない方は
アルコール性の不眠の症状である可能性があるため要注意です。
寝酒を続けるとアルコール依存症に陥ってしまう危険性もあります。



★アルコール(寝酒)が睡眠に及ぼす影響★



「睡眠薬の適正使用・休薬ガイドライン」じほう（2014. 3. 7）より引用・一部改変

- ※ レム睡眠：からだの睡眠。浅い睡眠で、夢を見やすい状態。
- ノンレム睡眠：脳の睡眠。深い睡眠で、眠りの前半にあらわれやすい。

寝つきの悪い日が続くようでしたら、アルコールに頼らずに医師と相談しましょう。
睡眠をとるための(睡眠薬代替りの)寝酒は百害あって一利なしです。



快適な睡眠のために



睡眠と体内時計

睡眠のリズムは、脳の中の時計「体内時計」にコントロールされています。地球の1日が24時間なのに対し、人間の本来持っている1日の単位は25時間とされています。もし光も温度も1日中変わらない条件の中で生活すると、ヒトは25時間ごとに寝たり、起きたりする事になります。私たちは太陽の光を浴びる事で、体内時計を1時間早めるリセット・ボタンを毎日押しているのです。

体内時計を正常化するポイント

- 朝、まずは決まった時間に太陽の光を浴びるようにする
- 昼夜のメリハリをつける
 - ・日中は適度な運動をする
 - ・太陽光にあたる
 - ・昼寝をする時は午後3時までに20～30分とする
- 規則正しい時間に食事をとる
特に朝食をとり、早く血糖値をあげる事で、1日のリズムが作りやすくなる
- 就寝直前の入浴はぬるめのお湯で
- 就寝前は、酒、タバコを控える
- 夜10時以降の食事は控える
- 就寝前は、スマートフォンやPCなどのブルーライトを控える



睡眠薬について

- 生活習慣を改善しても十分な睡眠が得られないときには、睡眠薬を使います。
- 主な睡眠薬の種類
 - ・GABA受容体作動薬：脳全体を鎮静させて眠りをもたらすくすり
 - ・オレキシン受容体拮抗薬：過剰な覚醒を抑えて眠りをもたらすくすり
 - ・メラトニン受容体作動薬：体内時計を介して眠りをもたらすくすり

