

Vol.8 正しいお酒の飲み方(その8)

心と体にアドバイス

健康

よもやま話



お酒と睡眠の関係

現在わが国では、成人の五人に一人が睡眠の問題を抱えているといわれています。高齢化していること、ストレス社会であること、夜型化が進んでいることなどが原因とされています。

睡眠不足や睡眠の質の低下は事故の原因になるばかりでなく、うつや生活習慣病のリスクを高めます。睡眠にお酒を頼る人もいると思いますので、今回はアルコールと睡眠の関係について紹介します。

睡眠には浅い眠りの「レム睡眠」と深い眠りの「ノンレム睡眠」があります。レム睡眠では「体は休んでいるが脳が活発に働いており、記憶の整理や定着が行われる」といわれています。ノンレム睡眠では大脳は休息しており、脳や身体のため重要です。

眠りにつくと、まずノンレム睡眠に入り、次にレム睡眠に入ります。これを九〇分のサイクルで一晩に四〜五回繰り返します。ノンレム睡眠はその深さにより四段階に分けられています。

アルコールを飲んで眠ると確かに寝つきが良く、熟睡できるような気がするかもしれませんが、アルコールと睡眠の状態を調べた研究では、アルコールは眠りに落ちる時間を短縮する効果があるようです。そしてノンレム睡眠を深くする効果もあるようです。

しかしその後の「反跳現象」により、レム睡眠が長く続いて中途覚醒の原因になり、結局睡眠の質が全体的に低下する結果になるのです。

反跳現象の原因は、二日酔いの原因でもある、アルコールが分解されたときにできる

アセトアルデヒドが、交感神経を刺激するためといわれています。若い頃、飲み過ぎた夜は必ず早朝に覚醒して苦しんだことが思い出されます。

も多いと思いますが、睡眠への悪影響を避けるためには、就寝の三〜四時間前に晩酌を終えるのが正しいとされています。「そんなことは無理」と肩を落とす人がいらつしやったら、ごめんなさい。

寝酒は控えましょう
寝酒の危険性について述べておきます。日本人男性の50%弱、女性の20%弱に週一回以上の寝酒の習慣があるそうです。アルコールの寝つきを良くする効果は、連用すると三〜七日で耐性が出てきて、減弱するといわれています。

したがって寝酒をしていると、無意識に飲酒量が増えていき、結果としていろいろな病気を引き起こすことになり、また、寝る前の飲酒は体が本来持っている「睡眠恒常性」を乱し、睡眠の質を低下させるといわれています。晩酌を楽しむにしている人



公益財団法人中国労働衛生協会
理事長
宮田 明

1974年岡山大学医学部卒。医学博士。公立学校共済組合中国中央病院血液内科部長・副院長、尾道市立市民病院院長などを経て2015年より現職。日本血液学会専門医指導医、日本禁煙学会認定専門医など。現在は健康診断、保健指導・健康教育、社会貢献事業などを行う公益財団法人の理事長。座右の銘は「待てば海路の日和あり」「降りやまない雨はない」。

- 1.よい睡眠で、体も心も健康に。
- 2.適度な運動、しっかり朝食、眠りとも覚めのメリハリを。
- 3.よい睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- 4.睡眠による休養感、心の健康に重要です。
- 5.年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を。
- 6.よい睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- 7.若年世代は夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ。
- 8.勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- 9.熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動でよい睡眠。
- 10.眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- 11.いつもと違う睡眠には、要注意。
- 12.眠れない、その苦しみを抱えずに、専門家に相談を。

【健康づくりのための睡眠指針2014】

定期健康診断・生活習慣病予防健診・特定健康診査・各種がん検診

退職後の健康管理に げんきサポートクラブ 会員募集中



公益財団法人
中国労働衛生協会

福山市引野町5丁目14-2

TEL:084-941-8211

HPで健康情報配信中!
WEBから健診予約も可能です!
URL: <http://www.churou.or.jp>

公式マスコットキャラクター
ちゅうろうくん

