

むらいクリニック通信

◇ アルコールと睡眠 ◇



＝お酒を飲むとよく眠れる？眠れない？＝

お酒を飲むとなぜか眠ってしまうものです。そのため寝つきにくい晩には眠りを誘うために寝酒の習慣を続けている人もいます。確かに少量のアルコールは脳の興奮を鎮める作用があるため多少寝つきは良くなる効果があるとされています。一方たくさんお酒を飲んだ晩などは夜中に目が覚めたり、早朝に起きてしまったり、よく眠れなかったという現象が現れます。これももちろんアルコールによる影響です。

飲酒して寝るとしばらくはアルコールの分解時に発生するアセトアルデヒドの影響でレム睡眠(体は休んでいても脳が活発に動いている状態)が抑えられます。しかしその反動で睡眠の後半にはレム睡眠が増加するため、浅い眠りが続き中途覚醒を招くというわけです。

＝寝る前にお酒を飲む場合の注意点＝

お酒を飲んで寝るとよくいびきをかきます。これはアルコールの筋弛緩作用により喉の筋肉がゆるみ気道が狭くなるのが原因です。健康な人なら問題ありませんが

睡眠時無呼吸症候群(SAS)の人は症状が重くなるため注意が必要です。CPAP治療をされている方はお酒を飲んだ時は忘れずCPAPを使用しましょう。また前述のとおり少量のアルコールには眠りを誘う効果がありますが、私たちの体はアルコールに順応しやすいつくりになっています。寝酒の習慣を続けるうちにアルコール量が増え、気づかないうちにアルコール依存症となる危険性もあることを認識しておいて下さい。



＝お酒の適量と休肝日のススメ＝

寝つくときにアルコールの血中濃度がゼロであれば少なくともアルコールの影響を防げます。そのためには体重60kgの健康な人の場合、眠る3時間前までに日本酒なら1合、ビールなら中～大1本、ワインならグラス2杯が限度として楽しみましょう。少なくとも眠るための寝酒はやめて、夕食のときの晩酌としてお酒をたしなむのが良いでしょう。

またアルコール分解で負担のかかる肝臓のために週1～2日はお酒を飲まない休肝日を作っておきましょう。



SASnet参照

しだいに初夏の気配が色濃くなってきて暑い日が続いていますが、体調管理には十分お気を付けてください。今回はアルコールと睡眠の関係について説明します。お酒を飲み過ぎると睡眠に影響がでます。お酒が大好きな方はたくさんみえると思いますが、上手にお酒につきあいながら楽しい人生を送りましょう。

◆◆◆◆クリニックよりのお願い◆◆◆◆

泊りの検査を予約された方は、特別な事情を除いてはキャンセルをお控え下さい。
キャンセルされる場合は、早めの連絡をお願いします。

CPAP使用の患者さんは土曜日や20日以降の受診は大変込み合い、待ち時間が長くなります。
CPAPの使用状況に関係なく**月1回受診**してください。

耳鼻咽喉科・アレルギー科
いびき・無呼吸検査治療室

〒503-0836
岐阜県大垣市大井2-44-2

TEL 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839
予約専用TEL 0584-47-9898
<http://www.murai-clinic.jp>

むらいクリニック



予約QR