

むらいクリニック通信

寝酒と睡眠の関係

英語圏では寝酒のことをナイトキャップと呼び、一般的な習慣となっています。皆さんも寝付けないと思った時、アルコールを摂取していませんか？特に日本人は世界的に見ても寝酒習慣のある人が多く、週に1回以上飲酒する人の割合は男性48%、女性18%におよぶという報告があります。



睡眠への悪影響

アルコールは睡眠にさまざまな影響を与えます。たとえ寝付きがよく感じても、アルコールが代謝されて生じるアセトアルデヒドが覚醒作用をもたらすため、途中で目が覚めやすく、利尿作用もあいまって睡眠が分断されてしまいます。眠りの後半の睡眠を浅くする作用もあるため、夜中に目覚めてその後なかなか眠れないという現象が起こります。

また、この寝付きをよくする効果は寝酒を習慣化することによって徐々に弱くなり、より多くの寝酒が必要になります。これは「耐性」とよばれ、薬物依存症の代表的な症状の一つです。依存症にはもう一つ大きな症状があり、それは離脱症状（禁断症状）です。寝酒にも離脱症状があります。夜勤や節酒などでお酒を飲まない夜に、反動で寝付きが悪くなることはありませんか？アルコール依存症ではうつ状態を合併することも多いため、不眠がさらに悪化するという悪循環に陥ることもあります。

閉塞性睡眠時無呼吸症候群（OSAS）への影響

アルコールには筋肉を弛緩させる作用があるため、上気道を支える筋肉の活動を抑制させてしまいます。その結果、舌がのどに落ち込みやすくなるなどして上気道が狭窄し、無呼吸が起こりやすくなります。通常、無呼吸が起こると血中の酸素濃度が低下し、それがきっかけとなり覚醒を促しますが、アルコールを摂取するとその感度が鈍くなることで覚醒までの時間が長くなり、無呼吸の時間も長くなることも知られています。ただでさえ睡眠中は筋肉が緩みリラックスした状態になるため、そこにアルコールが加わると、さらに無呼吸のリスクを高めることになるのです。

このように、お酒を飲むことは睡眠の質を確実に悪化させます。CPAPの治療効果も減るため、原則としてお酒は飲まないほうがよいと言えます。しかしながら、会社でのお付き合いで飲まなければいけない時、ストレス解消のために飲みたい時もあるかと思います。少なくとも就寝4時間前までに飲むことを心掛け、不眠に関しては睡眠薬など、寝酒以外の対策をとるようにしましょう。

無呼吸ラボ 飲酒
株式会社こどもみらい 睡眠とアルコール
睡眠医療プラットフォーム 寝酒について より引用

●クリニックよりのお願い●

PSGを予約された方は、原則当日キャンセルをお断りしております。キャンセル希望の場合には1週間以上前に連絡してください。CPAP使用の患者さんは使用状況に関係なく、**月1回の受診**が必要です。受診予約のない方は受診予定の確認のため当院もしくは機器メーカーより連絡する場合がありますのでご了承ください。

耳鼻咽喉科・アレルギー科
いびき・無呼吸検査治療室



むらいクリニック

〒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>

むらいクリニック通信

Murai Clinic Murai Clinic

寝酒と睡眠の関係

英語圏では寝酒のことをナイトキャップと呼び、一般的な習慣となっています。皆さんも寝付けないと思った時、アルコールを摂取していませんか？特に日本人は世界的に見ても寝酒習慣のある人が多く、週に1回以上飲酒する人の割合は男性48%、女性18%におよぶという報告があります。



睡眠への悪影響

アルコールは睡眠にさまざまな影響を与えます。たとえ寝付きがよく感じても、アルコールが代謝されて生じるアセトアルデヒドが覚醒作用をもたらすため、途中で目が覚めやすく、利尿作用もあいまって睡眠が分断されてしまいます。眠りの後半の睡眠を浅くする作用もあるため、夜中に目覚めてその後なかなか眠れないという現象が起こります。

また、この寝付きをよくする効果は寝酒を習慣化することによって徐々に弱くなり、より多くの寝酒が必要になります。これは「耐性」とよばれ、薬物依存症の代表的な症状の一つです。依存症にはもう一つ大きな症状があり、それは離脱症状（禁断症状）です。寝酒にも離脱症状があります。夜勤や節酒などでお酒を飲まない夜に、反動で寝付きが悪くなることはありませんか？アルコール依存症ではうつ状態を合併することも多いため、不眠がさらに悪化するという悪循環に陥ることもあります。

閉塞性睡眠時無呼吸症候群（OSAS）への影響

アルコールには筋肉を弛緩させる作用があるため、上気道を支える筋肉の活動を抑制させてしまいます。その結果、舌がのどに落ち込みやすくなるなどして上気道が狭窄し、無呼吸が起こりやすくなります。通常、無呼吸が起こると血中の酸素濃度が低下し、それがきっかけとなり覚醒を促しますが、アルコールを摂取するとその感度が鈍くなることで覚醒までの時間が長くなり、無呼吸の時間も長くなることも知られています。ただでさえ睡眠中は筋肉が緩みリラックスした状態になるため、そこにアルコールが加わると、さらに無呼吸のリスクを高めることになるのです。

このように、お酒を飲むことは睡眠の質を確実に悪化させます。CPAPの治療効果も減るため、原則としてお酒は飲まないほうがよいと言えます。しかしながら、会社でのお付き合いで飲まなければいけない時、ストレス解消のために飲みたい時もあるかと思います。少なくとも就寝4時間前までに飲むことを心掛け、不眠に関しては睡眠薬など、寝酒以外の対策をとるようにしましょう。

無呼吸ラボ 飲酒
株式会社こどもみらい 睡眠とアルコール
睡眠医療プラットフォーム 寝酒について より引用

●クリニックよりのお願い●

PSGを予約された方は、原則当日キャンセルをお断りしております。キャンセル希望の場合には1週間以上前に連絡してください。CPAP使用の患者さんは使用状況に関係なく、**月1回の受診**が必要です。受診予約のない方は受診予定の確認のため当院もしくは機器メーカーより連絡する場合がありますのでご了承ください。

耳鼻咽喉科・アレルギー科
いびき・無呼吸検査治療室



むらいクリニック

〒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>