

2026

Vol.152

むらいクリニック通信

Murai Clinic Murai Clinic

睡眠とアルコール

年末年始、長期休暇で「しっかりお酒を楽しんだ」という方は多いのではないでしょうか？お酒を飲むと眠気が生じてよく眠れる感じがするという話を聞きます。確かにアルコールには寝つきそのものを良くする効果があり、睡眠の前半では、入眠潜時（寝付くまでの時間）の短縮や、徐波睡眠（深い睡眠）の増加などの変化がみられます。しかし睡眠にとって飲酒は良いことばかりではありません。お酒を飲むと夜中に起きてしまう、翌日に疲労感が残るという方もいると思います。今回はアルコールが睡眠に与える影響、なぜお酒に頼って眠ることが問題なのかお話しします。



①尿意による中途覚醒 アルコールは膀胱を刺激するので、普段の状態よりも少量で尿意を感じるようになります。また、アルコールには体内の水分量を調節する「抗利尿ホルモン（バソプレシン）」の分泌を抑制する作用もあり、多くの水分が尿として排出されるようになります。尿がどんどん増えるのに、膀胱の尿意を感じる容量が少なくなるため、必然的に頻尿になります。さらに体内でアルコールが分解されてできる「アセトアルデヒド」には覚醒作用があるので、就寝中の尿意によって一度トイレ覚醒を起こすと、途中から寝付くことが難しくなってしまいます。



②いびきの悪化

アルコールの筋弛緩作用でのどの筋肉が緩み、舌がのどの奥に落ち込んで気道が狭くなります。また血流がよくなるため、鼻の粘膜が腫れ、鼻づまりが起きやすくなります。その結果、口呼吸になりいびきを誘発します。

③飲酒量の増加 寝つきを良くするための「寝酒」が習慣化してくると、アルコール耐性がつきます。最初は少量で眠っていたのが、耐性によって、より多くのアルコールが必要になってきます。多量の飲酒は二日酔いを引き起こしやすく、頭痛やだるさ、胸焼けなどの症状が現れ、1日以上不快な症状を引きすることもあります。

では、睡眠の質を下げないための飲酒ポイントを紹介します。

★お酒を飲む場合は就寝3~4時間前までにする

★適量を心がける

適量の目安は個人差がありますが、厚生労働省の指標では、純アルコール量20g程度が標準とされています。20gとは… ビール：ロング缶1本／日本酒：1合／酎ハイ：缶1本／焼酎（グラス1/2杯）

★飲酒後にうたた寝をしない

直後は血中アルコール濃度が高いので、水分をとるようにしてください。



※参考：睡眠よもやま話 | 日本大学医学部附属板橋病院 睡眠センター

https://www.itabashi.med.nihon-u.ac.jp/sleep_center/column.html

消耗品の交換方法のご案内

マスクやホース、その他消耗品等の交換を希望される場合、今まで通り診察時に対応可能ですが、患者さん自身で直接業者さんに連絡していただきても可能となりました。また、マスクの交換のみや機械の不具合等で来院された場合、**診療扱い（診療費負担あり）**となりますので、ご了承ください。

以下がそれぞれの業者の連絡先になります。

（CPAP本体にシール貼付）

帝人…0120-365-474 メディカルケア…0120-29-8828
フィリップス…0120-48-4159 フクダ電子…058-271-2251
メディシス…058-201-4159 名古屋SC…052-893-6296

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>



ホームページ



予約サイト



LINE公式サイト

患者さんへのお願い

月曜日午後、金曜日午後、月末の診察は大変込み合いますので、ご予約いただきましても待ち時間が長くなることがありますのでご了承ください。