

## お酒と睡眠

(ここでいうお酒：日本酒、ビール、ワイン、焼酎などアルコール飲料全般を指します)

新型コロナウイルス感染症の広まりの影響も大きい中、仕事や将来の不安を抱え、眠れないときはついお酒に頼ってしまう、という方もおられるのではないのでしょうか。しかし、眠るためにお酒を飲むことは下に示すようにいくつかの問題があります。

- ① お酒は寝つきをよくしますが、睡眠後半の質を下げ、早く目が覚めます。

舌の筋肉がゆるんで、いびきをかきやすくなります。

利尿作用があり、寝ている途中でトイレに行きたくなります。

など、結果的によい睡眠の妨げになります。



- ② だんだん眠る効果が弱くなり、同じ効果を得るためには量をふやすことになります。これを耐性といいます。

安心して飲めるお酒の量はアルコール分1日20g（女性は10g）とされています。

これは5%ビールだと500ml瓶1本、日本酒だと1合（180ml）に相当します。

この量を大きく超え続けると、体や心に悪い影響を与えます。

肝臓、膵臓の働きを悪化させることはもちろん、高血圧、高尿酸血症（痛風）、糖尿病、認知症やうつ病の原因にもなります。

そして、過量のお酒が長年続くと、今度はどうしてもお酒がやめられない「アルコール依存症」になってしまい、さらに大きく心身の健康を損ないます。

お酒は正しい量を正しく楽しむことが大切です。「睡眠剤」代わりに使ってしまうことは避けましょう。

### 眠りやすくなるためのポイント

\*朝は決まった時間に起き、太陽の光を浴びましょう。

\*昼寝するなら、午後3時までに30分以内で。

\*眠る2時間前には、TVや携帯は消し（あるいはブルーライトカットの眼鏡をかけ）、少し明かりを暗くしましょう。その間に、入浴、身体をほぐす、呼吸を整えるなどの方法で自分をリラックスさせる時間をもつこともお勧めです。



(参考：厚生労働省 e-ヘルスネット)