

アルコールと睡眠の関係性

一時的な助けか、それとも質の低下か？

1. アルコール眠気促進効果

アルコールには一時的に眠気を促す効果があると言われています。多くの人が耳にしたことがある「寝る前の一杯」。これはアルコールが中枢神経を抑制（よくせい）し、リラックスさせることで、眠りにつきやすくなる場合があります。特に、強い緊張やストレスを感じている時にアルコールを摂取すると、急速に気分が落ち着き、寝つきが良くなることもあります。



2. 睡眠の質への悪影響

アルコールは睡眠の「質」に対しては悪影響を及ぼします。特に、アルコールを摂取してすぐに眠りにつくと、最初は深い睡眠（ノンレム睡眠）が促進されるものの、夜が進むにつれてレム睡眠が抑制されることが知られています。レム睡眠は夢を見る段階の睡眠で、脳の回復や記憶の整理、感情の処理に関わる重要なフェーズです。アルコールが代謝されるにつれて、体は徐々に興奮状態に戻りやすくなり、**中途覚醒が増えたり、深い睡眠が減少したり**します。

その結果、**眠りが浅くなり、夜中に目が覚めやすくなる**ため、翌朝に疲労感や頭痛を感じることも多くなります。

また、アルコールは**利尿作用を持っているため、夜間にトイレに行くために目が覚めやすくなる**こともあります。



3. アルコールの量とタイミング

アルコールが睡眠に与える影響は、摂取量とタイミングに大きく左右されます。ごく少量であれば睡眠に与える悪影響は比較的少ないものの、大量摂取は深い睡眠を阻害し、睡眠サイクル全体を乱します。特に、寝る直前に大量のアルコールを摂取することで、睡眠の質が著しく低下し、翌日の体調に悪影響を及ぼすリスクが高まります。

理想的には、就寝の3～4時間前までにアルコールの摂取を終えることで、体内での代謝が進み、睡眠に及ぼす影響を最小限に抑えることができます。これにより、夜間の中途覚醒や浅い眠りを防ぐことができ、質の良い睡眠を保つことが可能です。

睡眠 Zzz...コラム Vol.2は「睡眠と運動」についてです！ 理学療法士 SLEEP PLANNER 坪井正樹

健診・人間ドックオプション検査のご案内

ぐっすり脳波検査

InSomnograf®

睡眠の良し悪しは、自分ではなかなか分かりません。脳波計測と医師の眼で、睡眠を客観的に調べる検査です。

SAS検査とスマホアプリとも異なる、これまでにない新しい睡眠検査です（登録特許）。自宅で脳波を計測し、医師が評価することで、ぐっすり眠れているか、高精度に調べます。

検査でわかること

脳のぐっすり度

脳波計測により、睡眠の「量」と「質」を高精度に客観評価してスコア表示。脳が眠っている本当の睡眠時間や、睡眠安定度などから、ぐっすり眠れているかがわかります。スコアは翌朝スマホで確認できます。

高精度な睡眠グラフ

レム睡眠、ノンレム睡眠の量や割合を正確に調べ評価します。睡眠中に脳が起きている状態もわかり、客観的な不眠の有無を知ることができます。

専門家による睡眠総合判定、睡眠障害リスク判定

あなたの睡眠の良し悪しを専門家が5段階で評価。睡眠時無呼吸などの睡眠障害のリスクも調べます。自分では気が付いていない睡眠トラブルがみつかるかも。

専門家による睡眠改善アドバイス

評価結果に合わせて、あなた専用の睡眠改善方法を専門家がアドバイス。別冊の「睡眠改善アドバイス集」も参考に、睡眠改善に取り組みます。

