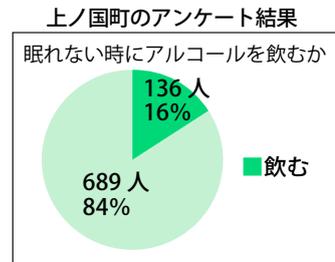


みなさん、睡眠はとれていますか？睡眠で疲れはとれていますか？
眠れない、寝付きが悪い、寝た気がしない、寝ても疲れが取れないという声を時々聞きます。

どうしても眠れないというとき、みなさんはどう対処していますか？
温かい飲み物を飲んだり、場所を変えて気分転換してみたりなど人それぞれかと思えます。

中には「アルコール」を利用する人もいます。これが意外と多い！
今回は睡眠とアルコールについてお伝えします。



世界の他の国に比べると日本人のアルコール摂取量は決して多くはありません。

しかし、世界10カ国を対象に調査した結果（国際疫学調査）からは「不眠解消のためにお酒を飲む」と答えた人の割合は、日本が第1位！

また、「不眠解消のために医師に相談する」と答えた人の割合は日本が最下位でした。

町内の皆さんにご協力いただいたアンケートからも、「眠れないときにアルコールを飲む」と答えた方の割合が16%（136人/825人）と高い結果が出ました。

それで健康を害することなく、本当に眠ることができれば問題はないのですが、実際はそうではないようです。



しかし、
これが大きな勘違い！

アルコールには覚醒水準調節作用といって、興奮している人には鎮静効果を、抑うつ状態の人には興奮効果を与えるというちょっと不思議な作用があります。

つまり、夜になっても何故か気分が興奮して眠れないというときにアルコールを飲めば、ホッとできて寝付きが良くなる可能性は確かにあります。

アルコールは少量だと興奮性の作用を持つため、お酒で眠ろうとすると、かなりの量を飲まなくてはなりません。

深酒を習慣にしてしまうとアルコール耐性が出てきてしまうためさらにアルコールの量を必要とし、最終的に**アルコール依存症**と**不眠症**になってしまいます。

本来、睡眠は脳と体を休めるためのもの。

寝る前に大量のアルコールを飲んでいれば、当然アルコールを分解するために肝臓や他の臓器は休むことが出来ません。本来の睡眠ではないのです。

通常、眠っている間には、おしっこが作られないようにするためのホルモン（抗利尿ホルモン）が分泌されます。

しかし、アルコールはこのホルモンの働きを邪魔してしまうため、眠っているうちにもだんだんとおしっこが溜まります。トイレに行くために目が覚め、睡眠が中断されてしまいます。

このように、お酒を利用した睡眠は決して効率的な不眠解消方法ではありません。

どうしても眠れないという人は、お酒に頼らず、専門医や主治医に早めに相談することをおすすめします。