

KENKO TIP

2015年12月1日



お酒を飲む日と飲んだ朝の健康対策！

MD. ネット 作業療法士 菅原洋平

冬になると、お酒を飲んだ翌朝はやたら寒くなりませんか？

電気毛布を使って眠ると朝の寝起きがすごく悪くなりませんか？

人の内臓の温度は眠りに密接に関係しています。内臓の温度のことを**深部体温**と呼びます。人間には大きく分けて表面体温と深部体温があり、お互いに相反関係にあります。表面が寒くなると生命の危機なので深部に体温を閉じ込めます。表面が暖かくなると安全なので手足から汗で放熱して深部体温を下げます。人間は、**深部体温が高いほど体は動くやすく、低**

いほど眠くなります。そこで、眠りはじめには深部体温が急激にさがる**と深い眠りが得られる**わけです。

深い眠りには成長ホルモンが増えたり、記憶を整理するデルタ波が増えたり**といいことばかり。**

深部体温を急激に下げるには、直前の表面体温を上げることが有効です。そこで、**眠る前に布団を温めておくことが有効**です。私は布団乾燥機を使っています。眠りはじめに表面体温が上がるのは良いのですが、電気毛布やこたつですと**温かくしてしまうと、放熱**

による体温の低下が妨げられて睡眠が浅くなってしまいます。朝は熟眠感がなく、寝起きが悪くなってしまいます。カラダを温めるのは、眠る前だけ。がコツです。

お酒を飲んで寒くなるのは、この放熱が過剰に行われてしまうから。放熱しすぎるのはカラダにとって危険なので、放熱を抑制する働きが脳に備わっているのですが、ここがアルコールで働かなくなってしまうと**低体温**になってしまいます。**お酒を飲んだ翌朝は、朝イチに温かい飲み物を飲んでカラダを温める**ようにしてみましょう！