

# KENKO TIP

2014年10月24日



## お酒を飲んだ後、何故いびきをかくの？

MD. ネット 菅原洋平 (作業療法士)

お酒を飲んで帰った日の翌朝、ご家族から「ものすごく《いびき》がうるさかった!!」と言われる(怒られる!)ことがあります。単身者の方であれば帰国した時に。実は、世界中どの国でも同じ悩みを持つ人が少なくありません。また、最近では女性もこの症状で悩む人が増えているのです。確かに、お酒が強い女性、増えていますよね。実は、アルコールといびきには密接な関係があります。というのも、アルコールは、舌の筋肉が弛緩させる作用があり、鼻腔の空気抵抗が増加して上気道が狭くなりいびきが起こるとい仕組みになっています。研究では、お酒を飲んでいない日もいびきをかく人は、飲酒後一層激しいいびきをかきやすい

ということが明らかになっています。また、お酒に限らず、仕事がハードだった時、いびきが激しく、部署異動や転職したらいびきをかかなくなった、という話もよく聞きます。いびきは「心理的負担」とも関係があるとされ、今様々研究が行われています。まだ正確には解明されていませんが恐らくセロトニン分泌量が増えるといびきが減る、ということがわかってきました。セロトニンは、うつ病の治療薬でも使われ、ストレスが強いと分泌が減ってしまうことが知られていますね。最近の研究では、昼間に体をよく動かす習慣がある人ほど、いびきが少ないという結果がありました。いびきの予防には、セロトニンを増やす生活習慣が有効です。

比較的すぐに実行しやすいことは次の3つ!

1. 生活の中で、できるだけ足を使う(乗り物を使わない、階段を使う、人に頼まずに自分でやる、等)
2. 良く噛んで食べる(最低20回位は噛みましょう)
3. 朝起きたら空を見る、休憩時間は外に出る。曇りでもOK。1日10分目安。

3ヶ月継続すればセロトニンが増加していびきも軽減します!

もちろんお酒を飲んだら、寝る前にコップ1杯は水を飲みましょう! 気になる方は、今からいびき対策をはじめましょう!