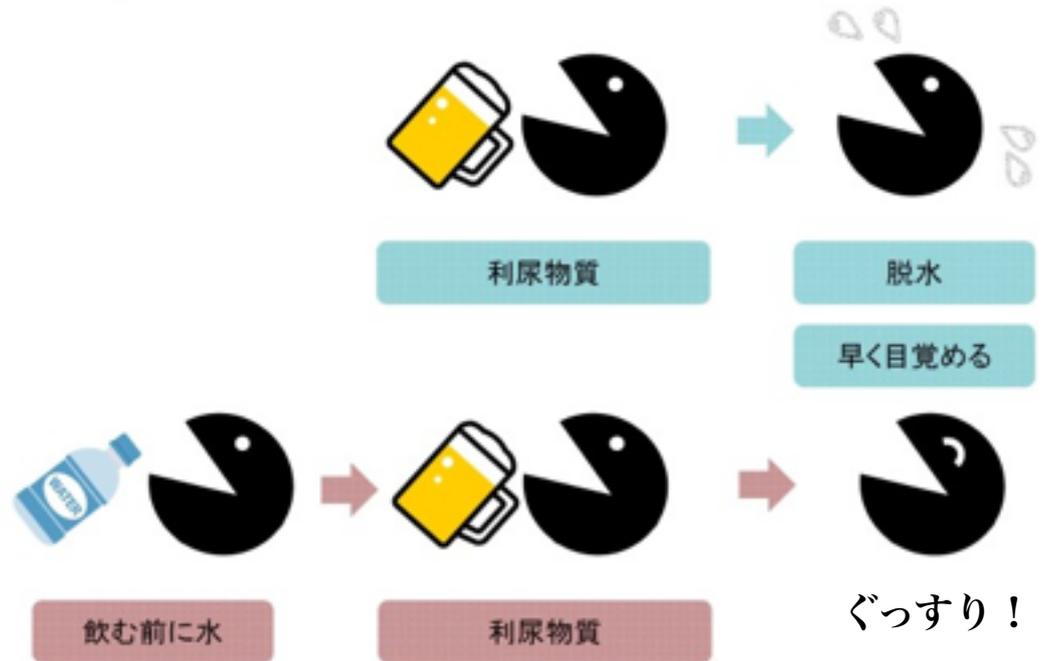


KENKO TIP

2015年8月21日

アルコールの飲み方は



中途覚醒は飲む前のお水で改善する

MD. ネット 作業療法士 菅原洋平

赴任者やご家族の方から年々睡眠についての相談が増えています。男女あわせて多いのは「眠りが浅い」という相談です。

男性の方、それも男性の厄年を過ぎた年代から増えてくる相談が「途中で起きてしまう」というもの。

トイレに起きるといっても、眠りが浅くて何度も起きる症状のようです。

ところで、寝つきが悪いことを「入眠困難」。眠りが浅く夢をたくさんみることが「浅眠多夢」、途中で起きるのは「中途覚醒」、朝早く起きてそのまま眠れないことを「早朝覚醒」と呼びます。

早朝覚醒、これは単に早起きということよりも、夜明け前に目が覚めてそれからずっとぼーっとして気分がよくない状態が続くことを

指し、この症状が2週間以上現れるようなら「うつ病」を疑うというのが医療の現場では一般的です。

緊張すると寝つきが悪くなり、忙しいと交感神経が優位になって眠りが浅くなるなど、仕事による睡眠障害はだいたい寝つきと眠りの深さに現れます。

早朝覚醒は病的な症状なので心当たりがあれば早めに我々にご相談ください。

他方、中途覚醒の原因はほとんどの場合が「お酒」です。

佐野先生のTIPでも何回か説明されていますが、アルコールには利尿作用があり、飲めば飲むほど体の水分が失われて脱水症状になります。また、お酒は、覚醒→眠気→覚醒→眠気→覚醒という具合に交互に作用するために、飲み始めはテ

ンションがあがるのですが、しばらくすると眠くなってきて、帰りがけにはなんとか起きて、家に着くとパタンキューで、しばらくするとパキッと目が覚めるという状態を繰り返しているのです。二日酔いと睡眠不足を日頃から繰り返していると、飲まない日、量が少ない日でも睡眠の質が低下しますし、飲まない日と寝付けなくなってきます。

改善方法は、飲む前のコップ1杯のお水です。先日、飲んだ後の1杯の水＝「命の水」についてのお話がありましたが、飲む前にもお水を飲みましょう。体の水分貯留量を増やせば脱水が防げて途中で目覚めることが少なくなります。

楽しく健康にお酒を飲むコツは案外基本的でシンプルなことなんです。