

睡眠の話

【快適な睡眠を得る方法】

嗜好品と不眠

不眠は、嗜好品によっても生じることがあります。よく知られているのは眠気覚ましミダのコーヒーで、コーヒーに含まれる成分のカフェインには覚醒作用があるためです。不眠症の人は、こうした嗜好品の取り方にも注意が必要です。

嗜好品① カフェイン

カフェインは、中枢神経で脳の働きを調整する物質アデノシンの働きを阻害することにより、脳を刺激します。コーヒー、紅茶、緑茶、コーラ飲料などに含まれ、レギュラーコーヒー一杯に約100

ミダ、ストロングコーヒーなら約200ミダ、紅茶やコーラなら50〜70ミダが含まれています。

カフェインは摂取量に比例して睡眠を障害し、覚醒と浅睡眠を増加させ、深い睡眠を減少させます。カフェインの効果は長く、一晩中睡眠に影響を及ぼします。

一方でカフェインは、昼夜を問わず、作業能力と覚醒度を改善します。

嗜好品② ニコチン

ニコチンはたばこによる摂取です。低濃度ではおだやかな鎮静効果、高濃度では覚醒効果があります。慢性的な喫煙者では、非喫煙者に比べて睡眠に入るまでの時間

(入眠時間)が長くなるとの報告があります。

嗜好品③ アルコール

古くより、アルコールは入眠を促進することから「寝酒」として用いられてきました。しかし、その後の睡眠研究によって、アルコールは睡眠に悪影響を及ぼすことが明らかになりました。

アルコールの血中濃度が高いと深い睡眠を増加させますが、下がると睡眠は浅くなります。飲酒をすると、寝入りばなは深い睡眠となりますが、朝方はアルコール濃度が低下して睡眠は浅くなります。また、脳が覚醒状態にあるレム睡眠は、睡眠の前半では後半より

りも抑制されます。このように睡眠パターンが乱れると、結果として良質な睡眠を得られなくなります。少量の薬用酒や缶ビール100〜350ミダ程度を飲む程度では問題ありませんが、基本的にアルコールは睡眠障害を起します。寝酒の習慣には、飲酒量が増加する危険性もあります。

嗜好品は上手に利用

嗜好品は生活の潤いですので、上手に使用して生活を楽しむながら良質な睡眠を得ることが大切です。良質な睡眠は、起きている時の生活の質に直接関連してくるため、今回の話を参考にし、潤いのある生活を送りましょう。