

快眠生活のすすめ



イラスト:いとたに らん

最終回

寒い季節も心地よく

睡眠改善インストラクター

入江慎介(いりえ・しんすけ)

1978年、神奈川県生まれ。2003年、成蹊大学卒業後、フランスベッド株式会社に入社。15年5月、同社を退職し、父が代表を務めるフランスベッド専門販売店・こみちに移る。趣味は、サッカー、ラーメン屋巡り、屋久島一人旅、横浜F・マリノスの応援、エキストラと多数。
<http://komichis01.web.fc2.com/>



飲酒や喫煙は睡眠の妨げになる!?

年始回りや新年会などでお酒を飲む機会も多い季節。今回のテーマは「飲酒・喫煙による睡眠への影響」。「寒い季節の眠り方」の2本立てです。なお、連載は今回で最後になります。この記事を通してみなさんがあすという日を快適に迎えられたら幸いです。短い間でしたが、どうもありがとうございました。

良質な睡眠を得るためには、心身ともにリラックスすることが大切です。一日の終わりにホッと一息、お酒を飲んでから寝る、という方も多いのではないのでしょうか。しかし、飲酒は睡眠の質を低下させてしまうので、注意が必要です。

眠りの質を低下させる理由

①覚醒作用

アルコールには覚醒作用があります。お酒を少量飲んだ場合、寝つきが悪くなります。たくさん飲むと、寝つきは良くなりますが、睡眠の後半に覚醒作用が出てくるため、睡眠の質が低下してしまいます。

②喉の筋肉の緩み

お酒を飲むと、どの筋肉は緩み、気道が狭くなります。そのため、しっかりと酸素が行きわたらず、睡眠の質が低くなってしまいます。気道が狭まることでイビキも発生しやすく、睡眠時無呼吸症候群となるリスクも出てきます。質の低い睡眠は日中の強い眠気を招き、パフォーマンスの低下にもつながります。

③利尿作用

アルコールには利尿作用があります。夜中にトイレに行きたくなくなり、目が覚めることで、その後はなかなか眠れなくなってしまいます。

アルコールが脳に与える作用

アルコールは基本的に麻酔薬と同じように作用します。お酒に酔っている状態は脳が麻痺しているようなもので、「覚醒(目覚め)」の中枢も、「睡眠(眠り)」の中枢もまひしてしまふのです。

そのため、睡眠のリズムは乱れ、しっかりと眠っているようでも、じつは脳は休めていません。お酒で意識を失っているだけなのです。

睡眠の本来の役割である回復機能などが止まっている状態となるため、長く眠っていても疲れが取れないのです。

寝酒のリスク

世界的に見ても、睡眠

アルコールの持つ不思議な力

アルコールには「覚醒水準調節作用」という不思議な力があります。イライラしている人、興奮している状態の人が飲めば鎮静効果をもたらし、気持ちを落ち着かせてくれます。逆に、気分が落ち込んでいる人が飲めば、興奮効果をもたらし、ストレスから少し解放されて明るい気持ちになります。コーヒーやたばこも同じような働きがあります。でも使い方によっては、快眠の妨げにもなるので気をつけて!

薬代わりに「寝酒」を習慣にしている日本人男性は多いと言われています。しかし、お酒は連日飲んでいると、1週間ほどで耐性ができず、飲酒によって睡眠の質が低下し、「眠りたいから」と飲む量を増やすと、さらに睡眠の質が下がる、という悪循環に陥ってしまいます。

このような状況が続くと、不眠症やアルコール依存症につながる可能性があります。気をつけてください。

筆者もお酒が好きなので、「実験」と称しては寝酒の影響を試していますが、やはりその違いを実感します。

普段は快眠生活を送っています。が、多めにお酒を飲んだ日はいつの間にか寝てしまい、深夜2時、3時に目が覚め、そこから眠れなくなつて、焦つてさらに眠れなくなる……ということを繰り返しては、飲酒の影響を身をもって感じています。

たばこも眠りを浅くする

お酒を飲むと、ついついたばこを吸いたくなる、という方も多いのではないのでしょうか。

しかし、たばこもお酒と同様に、睡眠の質を低下させてしまいます。たばこに含まれるニコチンは、吸った直後にはリラックス効果がありますが、その後、覚醒効果が数時間続きます。

飲酒をしながらたばこを吸うという組み合わせは、寝つきが悪くなるだけでなく、夜間後半の眠りを浅くします。

ヘビースモーカーは2〜3時間で「ニコチン切れ」となり、睡眠中でも目が覚めてしまいます。なんとか眠ろうと喫煙すると、さらに目が覚めるといふ悪循環に陥ります。

たばこを吸う人は、吸わない人に比べて寝つきが悪く、眠りも浅くなります。同じ「喫煙者」でも、たばこを吸う本数が多い人ほど不眠となる割合が多いこともわかっています。

このような理由から、飲酒も喫煙も、寝る前の習慣としては勧められません。質の高い眠りで毎日快適に過ごせるよう、就寝2〜3時間前までは切り上げることをオススメします。

寒い季節を乗りきる快適睡眠法

寒さが身にしみる季節となりまして。体が冷えて寝つけなくなる方も多く、眠りの質が低下しやすい時期です。寒いからこそ、しっかりと対策を講じることで、より眠りの気持ち良さを感じることができそうです。

●**室内の防寒対策も大切**
眠る前に寝室を十分に温めておきましょう。冬の睡眠環境は、冷気を遮断することがとても重要になってきます。

部屋の熱が外へ逃げず、外からの冷気が入ってこないよう、厚手のカーテンをかけて防寒をしましょう。また、ベッドで寝ている方は、窓から離して使うことをオススメします。

●**床からの冷気も断つ**
床からの冷気が気になる季節です。ベッドは高さがあるのでよいのですが、布団で寝ている方は、2枚重ねにしてみたり、布団が湿ってひんやりしないよう、こまめに干しましょう。

敷きパッドには、羊毛やキャメルなどの素材がオススメです。どちらも吸湿・発散性、保温性に優れたため、心地よく眠れます。

●**掛け布団は羽毛がオススメ**
寒さ対策として、毛布や掛け布団

を何枚も重ねている方も多いと思います。しかし、重たいと体が圧迫されて血行が悪くなり、暖かくなりません。また、寝返りも打ちにくくなり、眠りの質も悪くなってしまいます。この時期の掛け布団は、軽く暖かい羽毛布団がとくにオススメです。

●**電気毛布のつけっぱなしは禁物**
電気毛布を愛用しているという方も多いですが、一晩中つけていると肌が乾燥してしまうので、気をつけてください。また、寝ついてからも温度が一定に保たれることで、体がスムーズに睡眠へのスイッチを切り替えることができず、眠りの質が低下してしまいます。

●**電気毛布は、寝る前に布団の中を温めておき、寝るときには切るようにしましょう。**
●**入浴について**
ぬるめのお湯に20〜30分程度ゆったりと浸かりましょう。就寝時に睡眠のスイッチがスムーズに切り替わり、気持ちよく眠れます。冷え性の方は、入浴後はできるだけ早くベッドに入ってください。

●**冷え性の方はレッグウォーマー**
「手足が冷たくてなかなか寝つけない」という悩みを抱えている女性が

たくさんいます。人は眠るとき、手足の末梢血管から放熱し、体温を下げることで、スムーズに「睡眠モード」へスイッチを切り替えています。しかし、手足が冷たいことで、熱を外に放出したくても、それができず、寝つきが悪くなるのです。

冷えを防ぐには、足先を温めるために、レッグウォーマーがオススメです。厚めのソックスで寝ている方も多いですが、足先から放熱するときに出る水分がたまると、体温が下がったときに、足が冷えてしまいます。

●**パジャマで重要なゆとり感**
眠るときに締めつけ感のあるものを身につけないことが大切です。この時期は寒さ対策として重ね着をする方も多いですが、「ゴワゴワ感」が眠りの質を低下させます。

若い人に多い、ジャージやフード付きのパーカーも、パジャマとしては適していません。肌触りがよく、吸湿・発散性、保温性に優れた素材のものを着て寝ることをオススメします。

【参考文献】

「基礎講座 睡眠改善学」日本睡眠改善協議会 編集

「快適睡眠のすすめ」堀忠雄 著

「快眠セラピー」三橋美穂 著

「脳が若返る快眠の技術」三橋美穂 著