

アルコールと睡眠

これからの寝苦しい夏の季節には、アルコールの力を借りて眠ろうとする人も多いのではないのでしょうか。眠れないときにアルコールを飲むという人は意外と多く、2002年12月に発表された世界初の国際的な睡眠調査の結果、不眠解消にアルコールを飲むと回答した日本人は30.0%で、10カ国中トップであることが分かっています。また、久留米大学睡眠障害外来の調査では、不眠症患者の80%がアルコールを睡眠のために用いていたという結果が出ています。そこで、果たしてアルコールには睡眠作用があるのか、睡眠薬代わりにアルコールを飲んでいて問題はないのか、など、アルコールと睡眠の関係について、代々木睡眠クリニック院長である井上雄一先生に伺ったお話をもとにまとめました。

編集部



● アルコールを飲んで就寝する人の実態 ●

寝酒のことをナイトキャップといいます。アルコールの睡眠作用を期待して、ナイトキャップを摂る習慣を持っている人はかなり多く、特に日本人は、全世界の水準で見ても多い方だということが知られています。不眠解消のためだけでなく、交代制の仕事などをしていて、昼

待して、ナイトキャップを摂る習慣を持っていない人はかなり多く、特に日本人は、全世界の水準で見ても多い方だということが知られています。不眠解消のためだけでなく、交代制の仕事などをしていて、昼

間に寝なくてはならないのに眠れないというときに、アルコールを利用する方も多くいるようです。

● アルコールには睡眠作用があるのか ●

睡眠には、レム睡眠とノンレム睡眠の2種類があります(図1)。レム睡眠時は、大脳が覚醒に近い状態であるのに対して身体は弛緩しており、その役割は、脳からの運動指令を遮断して運動器を休め、記憶回路を修正することにあると考えられています。一方ノンレム睡眠の意義は、大脳ならびに自律神経の機能を休ませ、回復を促すことにあると考えられています。このとき、骨格筋はレム睡眠時のように完全に弛緩はしていません。身体と脳の両方を休ませるためには、レム睡眠とノンレム睡眠をバランスよくとることが必要だといえます。

アルコールを飲むとよく眠れるのかというと、飲酒後に帰宅して逆に眠れなくなったという人がいるように、少量のアルコールには覚醒作用があります。用量が上がれば、確かに入眠効果が得られます。しかしながら、夜間後半に何度も目を覚ます中途覚醒や、朝早く目が覚めてその後眠れなくなる早朝覚醒が多くなりますし、眠り自体はむしろ浅くなります。お酒を飲んで寝た翌日、朝早く目が覚めるという経験をされたことのある方もいるでしょう。これ

は今述べたようなことが反映しているのだと考えられます。

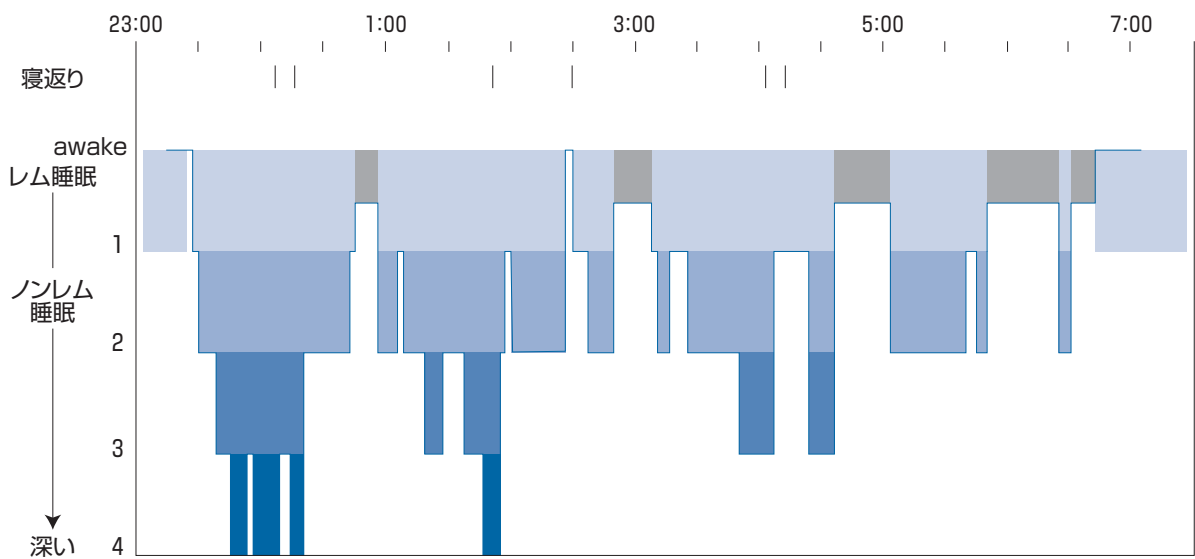
● 耐性の形成とアルコール依存症 ●

アルコールの入眠作用のメカニズムについては、脳内のGABAベンゾジアゼピン複合体というところにアルコールが働くことで、入眠促進効果が発現することが分かっています。しかしアルコールを大量に服用した場合の脳波を見ると、意識障害時のような脳波(徐波)が連続して現れます。飲酒をして一般的に少し眠りがよくなったと感ぜられる程度であれば、図1で示されるノンレム睡眠のステージ2が増えてきているのだと思われます。ステージ3や4のような深睡眠を増やすということはないでしょう。また、レム睡眠に対しては、アルコールは抑制性に働くとされています。その代わりにノンレム睡眠が増え、寝つきが早くなります。しかし睡眠の後半においてステージ1と中途覚醒が増えることも分かっており、前述したように全体的には眠りが浅くなるのです。そして大量の飲酒を続けた場合には、ノンレム睡眠が減少し、熟睡が得られなくなります。

アルコールは耐性を形成しやすく、はじめは少量の飲酒で眠れても、次第に量を増やさないと眠れなくなり、摂取量が増えていきます。そして、毎日大量に飲酒している人が急に飲酒を中断しますと、離脱性不眠といわれる一過性の強い不眠が出現し、ふだんの飲酒量が多いほど不眠が強くなり、長く続く傾向があります。また、飲酒中断時の離脱症状として、手指のふるえ、動悸、けいれん、不安・落ちつかない感じなどが起こる場合もあります。個人差があるため絶対とはいえませんが、これらの症状や不眠が起こるために寝酒をやめられず、量が増えていくために、アルコール依存症になるといえることは当然予測されます。

また、睡眠薬とアルコールは、作用する脳内の受容体(GABAベンゾジアゼピン複合体)が一致しているため、アルコールに強い人は睡眠薬が効きにくいということがいえます。

図1 健康成人の睡眠パターン



就床し、入眠後は浅いノンレム睡眠(ステージ1、2)を経て、深いノンレム睡眠(ステージ3、4)となる。その後、寝返り(図中では0時15分ごろ)で再び浅いノンレム睡眠に移った後に、最初のレム睡眠に入る。入眠してから最初のレム睡眠出現までの時間は通常60分から120分程度(図では75分)である。この後、ノンレム睡眠とレム睡眠が約90分の周期で出現する。

出典：内山真「睡眠障害の対応と治療ガイドライン」じほう、2002年

●閉塞性睡眠時 無呼吸症候群

アルコールには呼吸筋を抑制する作用があり、舌根部や軟口蓋が下がって気道を閉塞することが原因となり、閉塞性睡眠時無呼吸症候群を引き起こす危険性があります(図2)。閉塞性睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠時に断続的に無呼吸が起こり、睡眠が分断される疾患です。症状として、日中の眠気や睡眠時の窒息感、覚醒時の倦怠感などが認められ、高血圧や心疾患の原因になります。特に、解剖学的にみてもどが詰まりやすい特性を持っている方については、大量にアルコールを飲むと悪化するということが分かっています。その場合、夜間後半にはアルコールが抜けるため、前半から中盤にかけて、無呼吸の持続が長くなります。無呼吸になる回数が多いと深い眠りをとることができず、いくら睡眠時間を多くとっていても、脳はきちんと休息をとることができません。

●寝酒をするこの危険性

が引き起こされたりします。カフェインは、コーヒーや紅茶だけでなく、チョコレートや清涼飲料などにも含まれているため、注意が必要です。ニコチンについては、吸入直後のリラックス作用は急速に消失し、覚醒作用のみが数時間持続するため、夜間のタバコは睡眠の障害となること

その他さまざまな睡眠障害に影響を及ぼします。アルコールは、むずむず脚症候群(レストレスレッグ症候群。下肢を中心に夜間睡眠時に不快な耐えがたい感覚が起こり、じつとしていられない)、レム睡眠行動障害(高齢者の夢遊病の一種で、何らかの原因によってレム睡眠中の中でそのまゝ異常行動となつて現れる)、若年者の寝ぼけや睡眠中の異常行動などを悪化させる可能性もあります。また、一般にアルコールは生体リズムの周期を変える作用があるので、睡眠覚醒リズム障害(就寝・起床の時刻が社会生活の望ましい周期に合わなくなる)を悪化させることもあります。

●睡眠薬の有効性

日本人には睡眠薬は危険という誤った認識をされている方が多く、これがナイトキャップを摂る方が多い理由でもあります。医師の指示に従って正しく用いれば安全だといえます。睡眠薬はアルコールのように睡眠後半での睡眠障害を起こしません。常用量であれば著しい耐性も形成せず、長期間使用しても身体依存

を形成しにくく、肝障害も少ないのです。危険なのは、アルコールと併用することです。肝臓での代謝が障害され、互いの作用を強め合ってしまう、つまりアルコールについては酩酊状態になりやすく、睡眠薬については作用も副作用も増強されてしまうのです。特に大きく問題とされているのが記憶障害で、併用後の記憶がまったくなくなることもありますし、服用後のイライラ感(奇異反応)が生じることも少なくありません。また、翌日の眠気やふらつきなど、睡眠薬の副作用が増強されることがあります。

●快適な睡眠のために 有効なこと

薬物によらずに快適な睡眠を得るには、まずは生活習慣を整えることです。不眠に悩む人の多くに生体リズムの乱れが見られ、これを解消するには生体リズムを生活リズムに同調させ、メリハリをつけることが大切です。特に光が重要な因子となっており、屋外の太陽光を得ることが最も有効です。規則的な生活を送る

ことで毎朝の光量が確保され、食事、運動といった光以外の同調因子も毎日一定の時刻に体内時計に入力されるので、体内時計がより同調しやすくなり、生体リズムにメリハリがつきます。

体温が下降する時期には入眠しやすく、体温が上昇する時期には入眠しにくいことが明らかになっています。そこで、体温の調整に有効なのが入浴です。入浴して体温を上げておくと、体温が下がってくるときにスムーズに入眠できます。しかし、就寝前30〜60分前に熱い湯に入ってしまうと、入眠時刻になっても体温が上がったまま下がらず、かえって入眠しにくくなってしまいます。その場合は40℃前後のぬるめの湯にした方がよいでしょう。その他、昼間から夕方にかけての適度な運動は、入眠しやすくし、夜間の睡眠を深くすることが知られています。

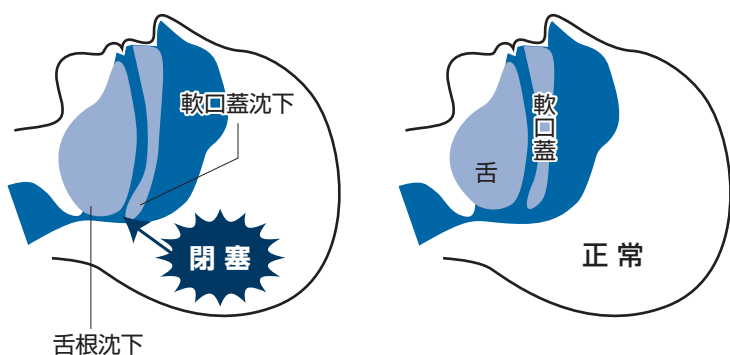
カフェインやニコチンなども不眠の原因となる可能性があります。カフェインの覚醒作用はよく知られていますが、その作用は数時間持続するため、夕食後に摂取したカフェインによって入眠が障害されたり、就床直前のカフェインにより中途覚醒

に気をつけましょう。入床前にリラクセスすることによって睡眠に移行しやすくなります。軽い読書や音楽、筋弛緩トレーニングなどさまざまなリラクセス法が推奨されていますが、個人にあったリラクセス法を見つけることが重要です。お酒は楽しむものであつて、薬と

して飲むものではありません。アルコールを飲むこと自体が悪いということではなく、血行をよくしたり、食欲を亢進する効果があります。また、「Jカーブ効果」といわれる通り、適度の飲酒はストレス発散の効果や善玉コレステロールを増やし、心疾患のリスクを低くする効用があ

ると言えます。入眠前ではなく夕食時(入眠の3時間前までに済ませることが望ましい)に、食事と一緒に楽しむのがよいでしょう。またその際は、個人の体質にあった適量を守ること、週に1、2回は休肝日を設けることを心がけましょう。

図2 閉塞性睡眠時無呼吸症候群



出典：睡眠時無呼吸症候群サイト (<http://www.sleep.or.jp/>) より作成

●参考資料●

睡眠障害対処12の指針

1. 睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分
睡眠の長い人、短い人、季節でも変化、8時間にこだわらない歳をとると必要な睡眠時間は短くなる
2. 刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラクセス法
就寝前4時間のカフェイン摂取、就床前1時間の喫煙は避ける
軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、香り、筋弛緩トレーニング
3. 眠たくなってから床に就く、就床時間にこだわりすぎない
眠ろうとする意気込みが頭をささせ寝つきを悪くする
4. 同じ時刻に毎日起床
早寝早起きでなく、早起きが早寝に通じる
日曜に遅くまで床で過ごす、月曜の朝がつかなくなる
5. 光の利用でよい睡眠
目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオン
夜は明るすぎない照明を
6. 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣
朝食は心と体の目覚めに重要、夜食はごく軽く
運動習慣は熟睡を促進
7. 昼寝をするなら、15時前の20〜30分
長い昼寝はかえってぼんやりのもと
夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響
8. 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに
寝床で長く過ごすすぎると熟睡感が減る
9. 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のびくつき・むずむず感は要注意
背景に睡眠の病気、専門治療が必要
10. 十分眠っても日中の眠気が強い時は専門医に
長時間眠っても日中の眠気で仕事・学業に支障がある場合は専門医に相談
車の運転に注意
11. 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと
睡眠薬代わりの寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となる
12. 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全
一定時刻に服用し、就床
アルコールとの併用をしない

出典：厚生労働省「精神・神経疾患研究委託費 睡眠障害の診断・治療ガイドライン作成とその実証的研究班、平成13年度研究報告書」