



新年明けましておめでとうございます！ 去年は毎月の外来受診ご苦労様でした。今年度もよろしく御願います！

皆さん年末・年始とアルコールを飲む機会も多かったのではないかと思います。新年最初の“SAS の音”では、睡眠とアルコールに関する内容です。

ここで、日頃一杯晩酌をされている方は思い出して下さい。飲酒後に眠くなったり、よく眠れた経験があると思います。中には、お酒を眠りを誘うための睡眠薬代わりに飲んでいらっしゃる方も少なくはありません。

しかし、アルコールは、睡眠に与える影響が大きく、良好な睡眠をとるための安全な薬剤ではありません。



## 【アルコールの睡眠への影響】

- ① 入眠は促進され、入眠までに要する時間(入眠潜時)は短縮する。
- ② 睡眠後半を中心として睡眠の質の低下(眠りの中断、早朝覚醒、中途覚醒)体動の増加
- ③ REM 睡眠が起こりにくくなる(特に多量に飲酒をした場合)
- ④ 飲酒習慣によるアルコールへの慣れにより、少量では眠くならなくなる。
- ⑤ 飲酒を急に中断することによる一過性の入眠障害などの不眠(離脱性不眠)が生じる。

注目すべきは、飲酒は寝付きやすくなるが、睡眠自体には悪く、睡眠が分断されたりすることです。また皆さんがよく御存知の睡眠時無呼吸症候群にも大きな影響があり、無呼吸を助長します。

## 【睡眠時無呼吸症候群への影響】

- ① 上気道開大筋の活動の低下 → 必要な CPAP が上昇する！つまり非飲酒時に決定した CPAP 圧が不十分になる可能性がある！
- ② 局所の血流の増大による鼻粘膜の浮腫による鼻腔抵抗の上昇 → CPAP がつけにくくなる。→無意識のうちにマスクを外したりする。

このように、睡眠に関して多くの変化が現れます。またアルコールの怖いところは、耐性ができてしまうことにあります。以前と同じ量を飲酒しても寝つきが悪くなるため、更に飲酒量を増やし、また耐性ができるといってイタチゴッコを繰り返すようになり、アルコール依存症へと繋がっていきます。もちろんアルコールは睡眠ばかりに影響を与えるものではありません。体への影響として、上部消化器官(食道、胃、腸など)の炎症、脂肪肝から肝硬変、血圧の急激な上昇や心拍数の増加から心臓への負担の増大などが見られます。また日常生活の中でも、人格の変化(暴力的になる)や問題視されている飲酒運転による交通事故など他者が被害を被る場合もあります。



それでは、日常的な飲酒を行っている場合は、飲酒による睡眠への影響を抑えるために、どのように予防や治療を行っていけばよいのでしょうか？

### 【アルコールによる睡眠障害に対する予防と治療】

- ① 安全な摂取量の飲酒と飲酒頻度の抑制。
- ② 就寝時の血中アルコール濃度をゼロへ(就寝2時間前以降の飲酒をしない)。
- ③ 飲酒習慣による離脱性不眠が見られる場合の治療には、ベンゾジアゼピン系(アルコールに交叉耐性のある)の睡眠導入剤などを使用し、不眠のコントロールを行い、その後睡眠薬の減少、安定した睡眠が得られるようになれば中止

これまで述べたように、アルコールが睡眠や体へ及ぼす影響は大きく、無視できないものであることが分かります。まずは、飲酒に関して、間違った印象をなくすることが問題解決の第一歩だと考えられます。

飲酒にて悩まれている方は、一度担当医師の方に御相談してみてください。



新年挨拶



吉嶺 Dr



あけましておめでとございます。CPAP 初心者はずから、CPAP のベテランユーザーは生活習慣の見直しと合併症のチェック、そしてダイエットの徹底に励みましょう。私も今年1年間で**マイナス5kg**を目指します！(誰だ笑っているのは、、、)

睡眠スタッフ



昨年は、毎月の外来受診など、御忙しい中、何かとお疲れ様でした。また新しい年が始まりましたね。皆様にとって良い年であることを、心から願っております。今年度も、いろいろと御迷惑お掛けすることもあるかと思いますが、何卒よろしく御願います。今年も皆で頑張りましょう。