

寝酒と睡眠薬、どこが同じでどこが違う？

秋田大学大学院医学系研究科精神科学講座 教授 清水 徹男

困った「眠り」を寝酒に頼っている割合が高い日本人



眠れなくて困っている人はとても多いのですが、眠りのことを実際に医者にご相談する人は少数派です。大抵の方は我慢するか、それとも寝酒に助けを求めていらっしゃいます。ところで、寝酒に頼る人の割合は諸外国に比べて我が国では極めて高いのです。

百薬の長ともいわれるお酒ですが、睡眠薬代わりとしてのお酒にはいささか問題があります。一例として、晩酌愛好家が休肝日を作ろうとしているときによく体験する「落とし穴」を御紹介しましょう。すなわち、「休肝日には寝付きが悪くなる」し、「寝たと思っても、変な夢ばかり見て、かえって疲れる」ので、「翌日の仕事に差し支えてはいけない」から、「休肝日を休む」ことになるという「落とし穴」です。

まず、お酒には確かに眠りを誘う作用があります。ですから、毎晩の晩酌や寝酒をたしなむ人が休肝日を設けると寝付きは妨げられてしまいます。加えて、お酒の作用には慣れが生じやすく、寝酒の効き目を維持するための酒量は増加しがちなのも大問題です。

酒の切れ目が眠りの切れ目になってしまう

また、お酒には夢見る眠りである「レム睡眠」を減らす働きがあります。しかし、毎晩お酒を飲みますと、「レム睡眠」はお酒の作用に抗して次第に元の量と同じくらいに現れるようになります。そこでお酒を急にやめると、抑えが外れて「レム睡眠」が急に増加し、夢見が悪くなるのです。

さらに、お酒を飲んで眠ると、お酒が代謝されてその濃度が下がる時に逆に目が醒めやすくなります。すなわち、酒の切れ目が眠りの切れ目になってしまうのです。

仮に、お酒の力を借りてぐっすり眠ったとしても、お酒による眠りには自然な眠りに備わっている「交感神経」を休める作用がありません。血圧や不整脈にはお酒による眠りはよくないと言えます。お酒には利尿作用があるので、夜間のトイレ通いが増えてしまうのも、眠りを妨げますね。

ところで「睡眠薬」なのですが、お酒の作用とよく似た部分と、異なる部分があります。本日はこの点に焦点を当てて解説します。加えて、お酒の作用とは全く異なる機序で眠りをもたらす薬が使えるようになったことについても御紹介しましょう。

