



健康相談でお会いする人の中に、「飲まん寝られん（眠れない）」と寝る前にお酒を飲んでいる（寝酒）という方がいらっしゃいます。確かに、アルコールには催眠効果があり、寝つきはよくします。しかし、アルコールが体で代謝される中で、覚醒作用をもたらすため目が覚めやすくなります。また、アルコールは利尿作用もあるため、トイレに行きたくなって起きてしまいます。寝る前にお酒を飲むと、睡眠の「質」「量」とともに悪化させて、実は熟睡できていません。

熟睡できず睡眠不足が続くと、体内のホルモン分泌や自律神経機能に大きな影響を与え、食欲を抑えるホルモン（レプチン）の分泌は減り、逆に食欲を高めるホルモン（グレリン）の分泌が多くなり、食欲が増すということが分かっています。体重を気にしていても、食欲を抑えられず、「つつい食べ過ぎてしまった～！」ということにつながります。

寝酒を続けているとアルコールに慣れがでて、同じ量では眠れなくなり、次第にお酒の量が増えてしまいます。酒量の増加に伴って、つまみも欲しくなり、つつい食べてしまうと、夜の摂取エネルギーが増えてしまい、体重が増加してしまいます。

「飲まん寝られん」という方は、寝る3時間くらい前にウォーキングなどの有酸素運動やちょっと熱めのお湯で入浴し、体温を上げておくと寝付きもよくなり深い眠りも得られます。寝酒の代わりに試してみませんか？ 良い睡眠が得られて、肥満予防にもなりますよ！

【寝酒以外に寝つきや深い眠りを妨げるもの】

- ・タバコやカフェインが含まれるコーヒーやお茶、ココア、栄養ドリンク剤
- ・スマホやパソコン、テレビなどのブルーライトや明るい照明
- ・寝る前の激しい運動、ゲームなど（交感神経が興奮するもの）

睡眠不足は
肥満の大敵ね～

