

2024年9月ごろの健康と睡眠情報③ よい睡眠のための嗜好品とのつきあい方

嗜好品として代表的なカフェインやアルコールには
ストレスを解消し、睡眠を改善させる効果もありますが、
誤ったつきあい方をすると睡眠に影響をおよぼします！



嗜好品の薬理効果は覚醒促進作用であるため、
睡眠を障害してしまいます

参考資料：へるすあっぷ21 2024年4月 「心身の活力は睡眠から・特集睡眠ガイド2023」

2024年9月ごろの健康と睡眠情報③ よい睡眠のための嗜好品とのつきあい方

カフェインは多くの方が習慣的に摂取しており、少量で早い時間帯であれば、日中の眠気を減少させて活力を向上させる効果が期待できます。

**夕方以降もお茶を飲んだり、
水の代わりにお茶を飲むなどの習慣が
カフェインを摂取することにより、
眠りを乱す環境をつくっている可能性が高まります**



カフェインの摂取を減らしたり、
カフェインを摂取するタイミングを調整するなど実践することが大切です！

参考資料：へるすあっぷ21 2024年4月 「心身の活力は睡眠から・特集睡眠ガイド2023」

2024年9月ごろの健康と睡眠情報③ よい睡眠のための嗜好品とのつきあい方

アルコールは摂取後1時間後ぐらいまでは眠気が強まるので、
睡眠に良いと思っている人が多いのですが、
摂取から2～3時間たつとアルコールの代謝により産出された
アセトアルデヒドという覚醒促進物質の働きで目が覚めてしまいます！

純アルコール量20gとは



質の良い睡眠のためには、飲む量をひかえるよう心がけましょう！
睡眠に影響をおよぼさない飲酒量は、**1日平均純アルコール量20g程度が目安**です

2024年9月ごろの健康と睡眠情報③ よい睡眠のための嗜好品とのつきあい方

たばこに含まれるニコチンにも覚醒作用があり、
寝つきの悪化や中途覚醒の増加、深睡眠の減少などをもたらします。

習慣的に喫煙している人は、非喫煙者と比べて
入眠困難・中途覚醒・睡眠時間の減少・深睡眠の減少が顕著に表れ、
日中の眠気が強いことも報告されています！



禁煙することは、よい睡眠のためにも非常に重要なことです