

アルコールと不眠症

酒は百薬の長という。が、薬というからには、なにかしら副作用があるはず。よく知って使わねば、痛い目に合う。

77歳の知人のSさん。「この頃ずっと、寝つきは良いが、夜中に3、4度はトイレに起きる。午後の時過ぎに寝て、午後3時頃に目を覚ますと、もう眠れない。だから、昼は眠いし、身体がしんどい」とぼやく。ついで、「睡眠薬はロイヤ。代わりに、寝付けない時には、ちょっとだけアルコールを追加するのはどうか?」とは、いかにも飲兵衛らしい。当然、答えは「ノー」だ。でも、「睡眠障害は、毎日欠かさない晩酌のせいかも。ために、1週間くらい禁酒してみたら」とは、ワッシーもいささか冷たい。

アルコールが睡眠に与える影響については、多くの知見がある。アルコールを飲むと、寝つきが良くなり深い睡眠に入りやすくなる。だが、その効果は続かず、睡眠の後半は、眠りが浅くなってしまう。途中覚醒とあって、夜中に目を覚ましては、寝付くのに時間がかかるようになる。総じて、質の悪い睡眠になり、全体の睡眠時間も短くなるので日中眠くなりやすさ。

しかも、毎日飲酒を続けると、寝つきの良さや早く深く眠れるというアルコールのメリットも薄れてくる。アルコールに対して耐性ができるからだ。で、耐性を超えるために、アルコール摂取量がどんどん増えるということになる。

「へタをしたらアルコール依存症だぞ」と脅かした「せいか、ただの面白半分なのか分からない。が、Sさんは、禁酒を実行したのだ。で、その結果は、途中覚醒の回数が減り、睡眠時間が延びた。昼の眠気も減ったと大喜びなのである。ま、お酒好きのSさんのことだ。いつまでも禁酒が続くわけがなからう。が、今は、アルコールの副作用を知ってくれただけでよしとしよう。

(石黒修三=いしくろクリニック・脳神経

外科専門医…8/1北國新聞掲載)