

シリーズ「睡眠ガイド」

(その4) 嗜好品と睡眠

●コーヒー・エナジードリンク

カフェインは1日に400mg以上摂ると夜眠りにくくなります。
コーヒーでいうと700mLに相当します。
有名コーヒーチェーン店のトールサイズで2杯分です。

カフェインを摂る時間帯も重要で、夕方以降に摂ると夜眠りにくくなります。
3時のおやつがコーヒーを飲む最後のタイミングとするのが良いでしょう。

今流行しているエナジードリンクは、
製品によってはコーヒーと比べてかなりカフェイン濃度が濃いものもありますので、
注意が必要です。



●アルコール

晩酌で深酒をすると、睡眠に悪影響を及ぼします。

また、早くぐっすり眠ろうとして寝酒を飲むことも、睡眠に悪影響を及ぼします。
確かに寝酒で、寝付きが早くなって、睡眠の前半では睡眠が深くなるのですが、
途中で起きてしまう回数が多くなってしまいます。

アルコールを飲まないとは眠れないという場合は、
アルコール依存症が心配です。
医師に相談しましょう。



●タバコ

タバコに含まれるニコチンには覚醒作用があって、夕方以降の喫煙は睡眠に悪影響があります。
だからといって夕方以降に喫煙しないと、禁断症状で途中で起きてしまいます。

そもそも、タバコはいろいろな理由で健康に良くないため、禁煙を勧めます。