

★ メイン情報 ★

■寝酒の悪影響ってどんなもの？

寝酒は身体によくないっていうけど、実際そんなに影響はないんじゃないかな？
寝酒が与える悪影響ってどんなものなんだろう？



寝つきやすくするために寝酒をする方もいますが、寝酒は多くの悪影響を与えます。「ZEROの助太刀 2017年2月号」では、飲酒後すぐに睡眠を取るとアルコールの分解が遅れ、飲む量によっては翌朝まで残ってしまう可能性があるとして説明しました。寝酒には他にどのような悪影響があるのでしょうか。

http://www.tokai-denshi.co.jp/app/usr/downloads/file/825_20170210111631_download_file.pdf (ZEROの助太刀 2017年2月号)

飲酒に関する影響

1 飲酒量の増加



飲酒が習慣化されるとアルコール耐性がつくため、同じ量でも酔いを感じられなくなり、飲酒量が増加する危険性があります。

2 アルコール依存症になりやすくなる

飲酒量が増加すると「飲酒しないと眠れない」から「飲酒しないと眠れない」状態に変わり、アルコール依存症に陥ってしまう可能性があります。



アルコールは依存性があるものなんだよ。依存症が進むと、アルコールが抜けるにつれ微熱が出たり、悪寒がしたり、手等が震えたりするんだって。

アルコール依存症=意志の弱い人になる

アルコール依存症は、飲酒のコントロールがきかなくなる「病気」です。

一度アルコール依存症になってしまうと、「断酒をしアルコール依存症を克服した」と思っているにもかかわらず、酔いつぶれるまで飲んでしまったりします。これらは、決して「意思が弱いから」ではありません。精神力を強めても、病気は治らないため、治療が必要です。

周囲の人の協力も大事だよ。



睡眠に関する影響

1 いびきをかきやすくなる

アルコールの作用により、顔まわりを含めた全身の筋肉が緩みます。そのため、上気道も狭くなり、いびきをかきやすくなります。

2 睡眠時無呼吸の発生リスク UP

いびきをかきやすくなることによって、睡眠中に呼吸が止まってしまうリスクが高まります。

睡眠時無呼吸になると、一晩に何度も呼吸がとまり、息苦しくなって目が覚めるようになるんだって。深い睡眠がとれなくなるから日中眠くなりやすいよ。



※睡眠時無呼吸になると、心臓の動きも強まるので高血圧・動脈硬化が進む可能性があります。そのため、心筋梗塞や脳梗塞を発症するリスクも高まります！

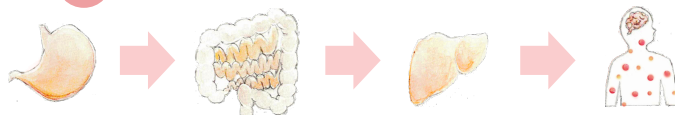
3 睡眠不足による睡眠周期の乱れ

睡眠時に呼吸がとまってしまうことが頻発すると、深い睡眠がとれなくなり、睡眠不足になります。更に睡眠周期が乱れると、身体のリズムが狂ってしまいます。

4 中途覚醒の増加

アルコールの影響により、浅い眠りが増え、中途覚醒で起きてしまい、熟睡感が得られなくなります。

5 睡眠中も臓器が働き続ける



就寝前に摂取したアルコールを分解するため、睡眠中も肝臓等の様々な臓器が働き続けるため、身体に負担がかかります。

詳細は「ZEROの助太刀 2016年7月号」でご確認ください。

http://www.tokai-denshi.co.jp/app/usr/downloads/file/792_2016070811258_download_file.pdf



寝酒って、睡眠薬を使うよりも簡単にできることだけど、その影響はたくさんあるんだね。でも、どうすればお酒に頼らずによく眠れるようになるんだろう？

お酒に頼らずよく眠るためには

就寝前の行動

1 就寝前のカフェイン摂取は避ける



コーヒーやエナジードリンク等に含まれるカフェインには覚醒作用や利尿作用があるので就寝3～4時間前は摂取を避けましょう。

2 めるめのお風呂にゆっくりつかる

38～40℃の少しぬるめのお風呂にゆっくりつかると、全身の血行がよくなりリラックスできます。入浴後30分～1時間以内に就寝するのが理想的です。

寝る前に深呼吸するのもいいんだよ！ゆっくりとした深い呼吸を行うと、副交感神経が刺激されて、血流が良くなり、筋肉が緩んでリラックスできるんだって。



3 リラックスできる音楽を聴く

波の音やせせらぎ等の環境音楽や、単調なリズムの音楽を聴くことで興奮していた神経を沈めてくれます。また、好きな音楽を聴いてリフレッシュすることも効果的です。



眠れない時は、「早く眠らないと…」と無理に眠ろうとせず、好きな音楽を聴いて気分転換をすることも大切だよ。リラックスして自然に「眠い」と思ったら、寝よう！

その他

1 適度な運動を習慣づける

ウォーキングやジョギング等の適度な運動は、入眠を促進させます。

2 朝食をしっかり取る

睡眠に必要な睡眠ホルモンは、起床後太陽の光を浴びて約14時間後に生成されます。睡眠ホルモンの素となる肉・魚等のタンパク質を朝食で摂取しましょう。

3 ストレスをためない

「飲酒でストレス解消」はせず、熱中できる趣味等を見つけ、ストレスをためないようにしましょう。

「お酒でストレス発散」は、多量飲酒に繋がって、色んな悪影響があるから、お酒に頼らない方法を見つけよう！



就寝環境

1 就寝環境の温度や湿度を心地良い程度に調節する

身体の体温調節が効率的にいかない場合、寝つきが悪くなります。エアコン等を活用し、心地良い環境づくりをしましょう。

就寝環境が悪いと、何度も起きてしまったり、寝ても疲れが取れなかったりするよ。冷暖房器具のタイマーをうまく活用してみよう。



2 脱ぎ着で温度調節がしやすく ゆったりとした服装で寝る

着込みすぎは肩こりや腰痛、疲れがとれない等の一因になる場合もあります。就寝時は締め付けのない保温性・通気性の良い服装で寝ましょう。



冷暖房だけじゃなくて、物理的にも調節しやすい恰好が良いんだね。でも、着込みすぎは逆に寝にくかったり、身体が休まらなかったりするから注意が必要だよ。

3 就寝前から光を遮断する



光を遮断することで、脳の興奮や交感神経の活動を抑え、眠りやすくします。コンビニ・パソコン・携帯電話などの光の刺激も、眠りに入るタイミングが遅くなる一因にもなります。

★ プチ情報 ★

■ 飲酒に関する新人教育は誰が行う？ 飲酒教育セミナー

来月4月は新入社員等、多くの新人が入社する季節だね！
マナーや実務の内容は社内や外部研修で教えているけど、
「飲酒に関する知識」はどうすればいいんだろう？



4月は入社や異動等、様々な動きのある季節の1つです。マナー研修や業務研修等、様々な研修や教育方法があると思いますが、その中で「飲酒に関する教育」は行っていますか？運輸業に関わらず、社会人として、また健康であるためにお酒との付き合い方を学ぶことは大切です。

「お酒の量は自己責任。それぞれセーブしている」
「社会人としてお酒の量は気を付けてるし、
自分は大丈夫！」と過信してないかな？



飲酒運転による交通事故件数
3,582件 (H29年)

わかっているだけで、少なくとも年間3千件以上の飲酒運転による事故が発生しています。事故を起こしてなくても、お酒に酔った状態で自動車等を運転することは絶対にしてはいけません。飲酒運転をしないためにも、まずは飲酒に関する正しい知識を知ることから始めましょう。

政府統計の総合窓口「e-Stat」 <https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&layout=datalist&lid=000001202708>

東海電子のセミナーで知る！飲酒教育

● 複合セミナーで飲酒以外の情報も同時に知る

全国で開催中の各セミナーの内容には、飲酒教育だけの内容ではなく、道路交通法や輸送安全規則等、業務に必要な法令情報も幅広く知ることができます。

● 飲酒教育特化型セミナーで知る

「飲酒教育」のみに特化した個別セミナー（出張セミナー）も実施しています。

※個別の飲酒教育セミナーについては、講師を派遣するため、スケジュール等ご相談が必要です。右記へお問い合わせください。

申込受付中のセミナー

【点呼の未来、運行管理の未来、運輸安全の未来】
「午後第3部：最強の飲酒教育プログラムとは？」

飲酒の基礎知識や教材の使い方等、必要な情報をまとめて知ることができます。

<http://www.tokai-denshi.co.jp/app/exhibitions/index>

※随時更新されますので、上記URLよりご確認ください。
※事前予約が必要となります。満員になり次第、受付を終了させていただきます。あらかじめご了承ください。

その他セミナー関連のお問合わせ先
TEL:042-526-0905 E-mail:info@tokai-denshi.co.jp

アルコール飲料を正しく知る1単位教育

お酒は飲んでも8時間経てば
車を運転してもいいよね？

「1単位」と聞いて何を指しているか、わかりますか？
「飲酒教育」では基本となるキーワードですが、日常生活ではほとんど耳にせず、飲酒教育を受けていない人にとっては、ピンとこないものではないでしょうか？まずは「1単位」を知りましょう！

自分の体質を理解する

お酒を飲んでも、すぐお酒が抜ける「体質」
だから大丈夫！

その認識は危険です！体質とは何を指しているのでしょうか？「何杯飲んでも酔わない」「飲んでもすぐに酔った感覚がなくなる」ことを指しているのでしょうか？正しい知識を身に付け、飲酒運転をなくしましょう！

東海電子株式会社 事務局
水野

東京都立川市曙町 2-34-13
オリンピック第3ビル 203号室
TEL:042-526-0905 FAX:042-526-0906
<http://www.tokai-denshi.co.jp/>