

【隊員家族の皆様へ、メンタルヘルスのお知らせ】



こんにちは！令和2年度第4弾の、西部方面総監部人事部からのお知らせです！

まだまだ寒い日が続きますが、ふと木々を見上げると小さなつぼみが育っていたりと、寒い中にも春の足音が聞こえてくるようになってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

西部方面隊は、令和3年3月1日から5月14日までの間、「春のメンタルヘルス施策強化期間」として、隊員が元気に、健康に働けるように、様々な取り組みを推進しています！

今回は、「不眠とお酒」にまつわるお話です。

イライラするようなことがあったり、心配事などがあって緊張状態が続いたりすると、眠れなくなってしまうことがあります。そんな時は、「お酒を飲めば眠れる」「お酒を飲んで寝よう」と考えてしまいがちですが、実は、**お酒は睡眠全体の質を改善する役には立たない**のです。



お酒を飲むと・・・

- ① お酒を飲み始め、血液中のアルコール濃度が薄い時、脳は興奮します。（気分が良くなった状態ですね。）
- ② そのままお酒を飲み続けると、血液中のアルコール濃度が上がります。すると、中枢神経が抑制されて、鎮静・催眠効果もたらされます。（眠れず苦しい時にお酒に頼ろうとするのは、私達が「お酒を飲むと眠くなる」ことを経験値で知っているためですね。）
- ③ その後、眠りますが、体内では肝臓が一生懸命アルコールの分解を進めています。そうすると、血液中のアルコール濃度が低くなっていきますが、これによってお酒を飲み始めた時のように脳が興奮し、途中で起きてしまったり、早朝に目が覚めてしまったりします。（アルコールが分解される時に発生するアセトアルデヒドという物質は、深い眠りの邪魔をします。）

また、お酒を飲めばトイレも近くなりますし、喉が渴きますので、増々睡眠の質は悪化してしまっわけです。

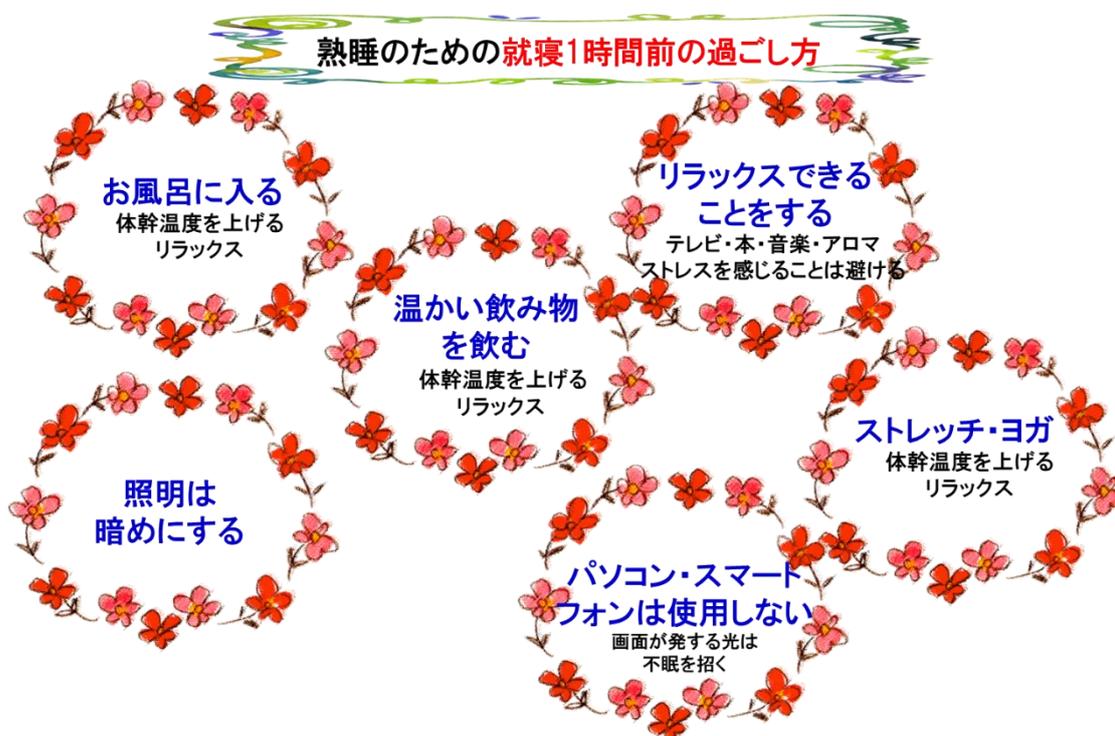
ちなみに、たくさんお酒を飲んだ翌日、不思議なほど朝から元気バリバリの人がいたりしますが、それはその人に自覚が無くても実はアルコールが残っていて、脳が興奮している状態である可能性があります。

そして、お酒に頼って眠りにつくということを続けると、次第に「**お酒に対する耐性**」が出来てくるということに注意しなければなりません。

飲酒を続けると、次第に耐性が出来てきて、同じ睡眠効果を得るにはお酒の量を増やさなければならなくなり、眠るために次第にお酒の量が増えていってしまいます。

眠れないことを解消するためのお酒が、逆に不眠症を招き、更には自分の意思ではお酒が切れない生活に陥ってしまう可能性があるということを知っておかなければなりません。

眠れない時には、その原因となっている問題を解決することのほか、寝る前の工夫をしてみましょ。



体温と睡眠の関係でいえば、体の中心部の体温が下がると睡眠に向かう変化が起こり、逆に上がると覚醒に向かう変化が起こるといった関係が知られています。ですので、寝る前のストレッチなどで体幹温度を上げることによって、体幹温度の下げ幅を大きくしてあげることは効果的なのです。

間もなく、一般的には卒業・進学・就職のシーズンを迎え、西部方面隊においても定期異動に伴う環境の変化の時期を迎えます。

そんな緊張状態の中で「眠れないな」と思ったら、少しの工夫をしてみてもいいのではないでしょうか。

家族が眠れなさのあまりにお酒の量が増えているようでしたら、「最近お酒の量が増えたみたいだけど、心配だよ。何かあったの？」と優しく声をかけ、話を聞いてあげて、お酒に頼らない方

法を一緒に見つけてください。もしかしたら、話を聞いてもらえるだけでも眠れるようになるかもしれません。

※ 「あんた、酒ばかり飲んで！」と厳しく追及しないでください。余計に飲みたくなってしまいます☹️（筆者談）

もし、隊員について不安に感じるがありましたら、**隊員の上司にご連絡**ください。

隊員の心の健康(メンタルヘルス)に、ご家族と一緒に取り組みます。



その昔、歌手の井上陽水さんが、サントリーのCMで「角は、なんつうか・・・心のごはんです。」と言っていました。

・・・私は焼酎党ですが、お酒は美味しく、楽しく呑みたいものですねっ！