

健康な睡眠を守るためには？

① 「〇時間寝ないといけない」と決めつけない。

昔からよく「1日8時間は寝ないといけない」と言われたものです。しかし、適切な睡眠時間には個人差があります。季節によっても異なります。「〇時間寝ないといけない」と思うと、それに達しない場合は辛いだけ。数字にとらわれないようにしましょう。



② 「何もすることがないから寝る」はNG

「起きていてもやることがない」「テレビも面白くない」と、眠くないのに早々に寝床に入っていないませんか？眠くないのに無理に眠ろうとするのもまたストレス。眠くなってから寝床に入ることがおすすめです。

③ 起きる時間を整える

起きる時間や三度の食事を、決めた時間に一定に整えましょう。規則正しい生活習慣を身につけ、体内時計のリズムを乱さないようにします。



④ 昼間はアクティブに動く

高齢者の中でも、日頃活動的に過ごしている人は、睡眠障害になりにくいことが分かっているそうです。昼間はできるだけ外に出て、興味のあるものにたくさん触れてアクティブに過ごすことも、健康的な眠りを守るためになります。



高齢者の睡眠障害の理由はさまざま。

加齢とともに変化する体のメカニズムから、自然に発生する睡眠障害についてお届けしてきましたが、高齢者の睡眠障害の要因はさまざまです。たとえば、うつ病、認知症などから起因する睡眠障害や、退職や死別や独居などによる心理的ストレスなども睡眠障害の要因になり得ます。また、病気の治療薬によって不眠などを招くこともあります。

睡眠は、心身の健康を保つためにとても大切です。辛い時はかかりつけ医や専門医へ相談し、原因に合わせた対処や治療を行ってください。

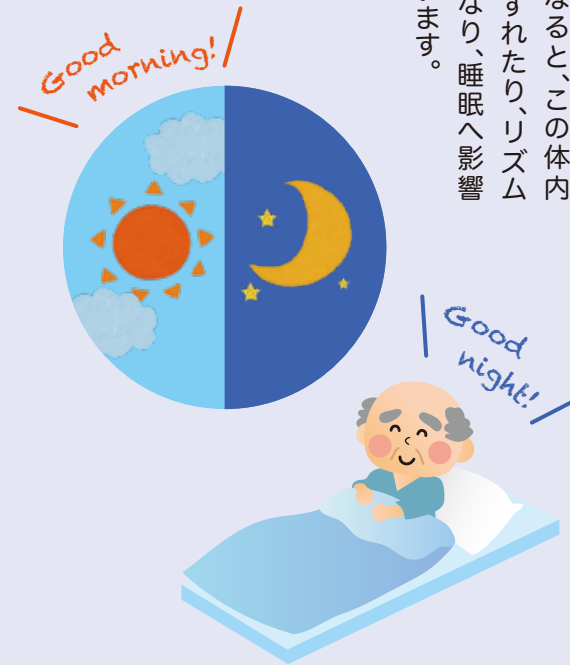


秋冬の夜長に考えたい、高齢者の睡眠

ちゃんと眠れていますか？

年齢とともに変化する睡眠。
今回のシニアインフォメーションでは、
「高齢者の睡眠」をテーマにお届けします。

昔はいつまでも眠れていたのに、年齢をかさねるごとに早起きになり、睡眠が浅くなり、夜中に何度も目覚めてしまったり…という方も多いかもしれません。
年齢とともに睡眠が変化するのは当たり前のこと。第一の変化は、早寝早起きになることではないでしょうか。これは主に、体内時計が加齢により変化するため起こります。人間には、ほぼ1日周期で生活のリズムを刻む体内時計が備わっています。この機能があるため、意識をしなくても昼間は活動的に、夜は休息モードに切り替わり、自然に眠くなるのです。一般的に高齢になると、この体内時計が前倒しにずれたり、リズムの変化が小さくなり、睡眠へ影響が出るとされています。



この体内時計のずれには、睡眠のための「メラトニン」というホルモンが関係しています。メラトニンは体内時計に作用して、自然な眠りへ誘う働きを持っています。高齢者ではこのメラトニンの分泌量が減少することが明らかになっており、このことが睡眠リズムを乱す一つの要因だと考えられています。
また、ちょっとした物音で起きるといった、眠りが浅くなるという症状も出てきます。これは、高齢者では深いノンレム睡眠が減って、浅いノンレム睡眠が増えるようになるためだと考えられています。

年をとるとなぜ早起き？

早起きは三文の徳は間違い？

朝、早く目覚めることもあって、早朝から散歩や体操をしたり、庭仕事などをする方も多いのではないのでしょうか？「早起きは三文の徳」と言うように、時間を有意義に過ごしているように感じますが、実は悪循環になっていることも。
体内時計は光で調節されているとも言われ、朝早くから光を浴びることで、体内時計はどんどん前倒しにリセットされていくのです。その結果、夜は早くから眠くなり、朝はますます早起きになる…。加齢によるメラトニン分泌の減少や、深いノンレム睡眠の減少など、不眠や早朝覚醒などを起こしやすい状態に、このような生活習慣も相まって、加齢による睡眠障害が起りやすい状況になっていくのです。

