

お医者さんに
聞いてみよう

13



年を重ねるにつれて、眠りが浅くなってきました。寝付きが悪く、夜中に目が覚めます。体内で何が起きているのでしょうか。家庭でできる対処法を教えてください。

睡眠リズムは年齢によって変化することが知られており、高齢者では、眠りが浅く中断しやすくなる。▽早寝早起きになる▽若者と比べて消灯してから実際に寝付くまでの時間が長くなる。▽などの特徴がみられます。このため床に入っている時間の割には睡眠時間が短く、また日中に少し眠気を覚えてウトウトしやすくなるのが普通です。こういった変化の背景には脳の加齢や体の働きの衰え、社会的な役割が減ることなどが関係していると言われています。

適度な運動で良い眠り

睡眠の質向上のためのアドバイス

- 同じ時刻に毎日起床
- 起床後に日光を浴びる
- 規則正しい三度の食事
- 昼寝は午後3時前に30分まで
- 酒とタバコ、カフェインは不眠のもと



このような睡眠の特徴は年齢に伴う自然な変化であり、また年を取ると必要な睡眠時間は短くなります。一般に働き世代の睡眠時間の目標は6〜7時間、高齢者は5〜6時間とも言われています。とはいえ睡眠時間は人それぞれであり、また季節によっても変化しますので、日中の活動に支障が出ないのであれば、睡眠時間に過度にこだわる必要はありません。その上で睡眠の質を良くするアドバイスを少し考えてみたいと思います。

《答える人》



高橋 努さん

富山大付属病院神経精神科准教授

- ✓ 睡眠短くなるのは自然
- ✓ 生活習慣の見直しで改善
- ✓ 気になる症状は専門医に

はじめに、日中の適度な運動は良い睡眠につながります。激しい運動は交感神経系の活動を高めて不眠を引き起こすこともありま

す。日中に30分程度の軽〜汗ばむ程度の運動をお勧めします。散歩やランニング、ストレッチ、水泳などは普段の生活に取り入れやすいのではないのでしょうか。

生活習慣に関しては、就寝時間にごだわらず眠くなった床に就く▽毎朝同じ時間に起床して太陽の光を浴びる（体内時計のリセット）▽昼寝をする場合は午後3時よりも早い時間に30分までにとどめる▽といった工夫をしてみてください。規則正しい三度の食事も睡眠リズムを整える効果が期待できます。

次に睡眠と嗜好品の関係について考えてみたいと思います。アルコールは睡眠の質を低下させる代格であり、寝酒は深い睡眠を妨げ、夜中に目がさめる原因となります。アルコールの利尿作用による夜間頻尿が生じるとさらに中途

覚醒が増加します。寝酒によって一時的に寝付きが良くなっても、それを続けていると容易に「慣れ」が生じ、同じ量では寝付きが飲酒量が徐々に増えてしまいます。アルコールの過剰摂取は精神的、身体的問題につながりやすく、お酒との付き合い方には注意が必要です。

タバコに含まれるニコチンは交感神経系の働きを活発にし、睡眠を阻害するため、就寝前1時間は喫煙を避けることをお勧めします。またコーヒーや日本茶などに含まれるカフェインには覚醒作用があり、就寝前4時間程度は避けるのが良いでしょう。

市販薬やサプリメント、病院での処方薬などにも不眠や眠気の原因になるものが多くあり、また市販の睡眠改善薬の中には服用した翌日の昼になっても眠気やパフォーマンス低下が残るものもあります。このため睡眠に関してお困りの際には、日常的に摂取している嗜好品や薬などを専門家にチェックしてもらうことも有効です。

最後に、睡眠中の激しいいびきや無呼吸、足の不快なズムズム感、激しい寝言や睡眠中の身に覚えのない行動などがあれば、背景に睡眠時無呼吸症候群、レストレスレッグス症候群、レム睡眠行動障害といった睡眠の病気が隠れている可能性があります。これらの症状があれば、専門医への相談をお勧めします。