

シニアの睡眠



シニアの睡眠の悩み



朝早くに目が覚めたり、夜中に何度も起きてしまうなど、高齢になると“ぐっすり眠りたいのに眠れない”悩みを抱える人が多くなります。

★★★ 例えば、このような睡眠の悩みがあります ★★★

なかなか寝付けない	入眠障害	夜中に目覚めてしまう	中途覚醒	朝早く目覚めてしまう	早朝覚醒
ぐっすり眠れた気がしない	熟眠障害	すっきり起きられない	熟眠障害	日中に強い眠気がある	過眠症など

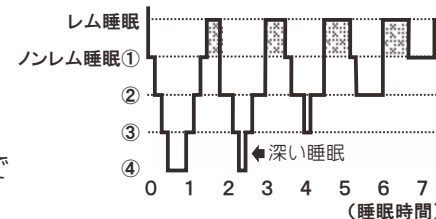
睡眠の

基礎知識

睡眠は心身の疲れを取り除いてリフレッシュする目的があり、毎日をいきいきと過ごすために欠かせません。

眠りのサイクル

眠りにつくと、まずノンレム睡眠が始まり、次にレム睡眠が訪れます。この2つを合わせた約90分の周期でひと晩に3～5回程繰り返されます。



【ノンレム睡眠】ごく浅い睡眠から深い睡眠まで4段階あります。
【レム睡眠】浅い睡眠の状態です。眼球が動き、夢を多く見ます。

心身の健康に適正な睡眠時間は

睡眠時間には個人差がありますが、高齢になると睡眠のリズムが変化することが多く、20歳代に比べ65歳では必要な睡眠時間が約1時間少なくなると考えられています。

一般にシニアの睡眠時間は7時間前後が適していますが、時間が短くても生活に支障がなければ、それほど心配する必要はありません。



宣言

明るい笑顔

すぐ返事

伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



眠れない原因は



加齢による変化

高齢になると続けて眠ることのできる時間が短くなり、眠りの質が低下することが多い。若い頃に比べて体を動かさなくなると、必要とされる睡眠の量は減り、睡眠時間が短くなる。また、睡眠を促す「メラトニン」というホルモンの分泌が減少し、寝付きが悪くなる。

生活リズムの乱れ



夜遅くまで起きている日が続いたり、生活リズムの乱れがあると体内時計が狂い、睡眠と覚醒のリズムが乱れてしまう。太陽の光を浴びたり、食事や運動などの日中の活動も体内時計に影響を与える。

精神的要因

何らかのストレスや心の問題があると不眠を招きやすい。落ち込んだり憂うつな気分が続く時や「うつ病」の場合には不眠を伴うことが多い。

- ・不安や緊張・ストレス・うつ病

身体的要因

痛みやかゆみ、頻尿などの病気や症状が睡眠を妨げる。

- ・関節痛・外傷・皮膚のかゆみ・頻尿・花粉症
- ・鼻炎・喘息発作・いびき・睡眠時無呼吸症候群など
- ・周期性四肢運動障害（睡眠時ミオクローヌス症候群）
- ・むずむず脚症候群
- ・認知症など

高齢になるほど増える病気

病気や症状が治癒すれば不眠が改善されることもある

飲酒や喫煙

寝る前にアルコールを摂ると眠りが浅くなる。カフェインやニコチンには覚醒作用がある。

他の病気で服用中の薬

服用している薬の副作用で眠れなくなる場合がある。

- ・自律神経や中枢神経に働く薬
- ・ステロイド薬・抗がん剤など



寝室の環境

音や明るさが気になったり、温度や湿度が快適でない。

よい眠りのためのヒント*

生活リズムの乱れを整える

太陽の光を浴びる

毎日の眠りのリズムは体内時計によって調整されています。起床後、太陽の光を浴びると体内時計がリセットされ、約15～16時間後に眠くなります。

シニアに多い早朝覚醒（朝早く目覚めてしまう）を防ぐには…
★早朝に強い光を浴びない ★運動をする ★睡眠環境を整える

昼夜のメリハリをつける



日中に長時間眠ってしまう習慣は、昼夜の活動と休息のメリハリがなくなり、夜間の睡眠が浅く不安定になりがちです。日中は積極的に体を動かして、睡眠と覚醒のリズムを作り、熟睡感の向上につなげましょう。

朝食はしっかり、昼食は食べ過ぎず、夕食は早めに

朝食を摂ることで目が覚めて体温が上がり、体のエンジンがかかります。午後の活動エネルギーとなる昼食は、満腹で眠くならない程度にしましょう。夕食は就寝3時間前までに済ませて、布団に入る時には胃をカラにするのが理想です。

眠っている間は消化機能が低下するため、胃に食べ物が入ったまま眠ると消化不良になり、よい眠りを得られない



カフェインやアルコールに注意

お茶やお酒の摂り方に気をつけましょう。
(5ページを参照)

加齢により覚醒作用の影響が強くなる

よい眠りのためのヒント*

● 寝室の環境 ●

温度 夏は25℃
冬は15℃
前後

湿度 年間を通して
50%が理想

エアコンの温度は
冷房25~28℃、
暖房18~22℃
を目安に設定し、
加湿器などで
湿度を調整する。

明るさ 就寝の1~2時間前から強い光
を避けて、徐々に薄暗くする

全体の照明は消して
なるべく暗くする。
自分にとって一番眠り
やすい明るさでOK。

音 二重サッシ・雨戸・
厚手のカーテン
などで防音対策を
する

夜間はちょっとした
物音が気になること
もあるため、家庭内
での協力が必要。

寝具 吸湿性・放湿性に優れ、夏は通気性、
冬は保温性のあるものがよい

- ◎敷布団は適度な硬さのあるもの
- ◎枕は首のカーブに合い、肩や腰に
負担を掛けない高さのもの
- ◎寝返りができる広さを確保する

冬は布団乾燥機や電気
毛布などであらかじめ
布団を温めておく。
湯たんぽを使う時は
低温やけどに注意する。

寝返りをするのはなぜ…?

- ・ずっと同じ姿勢で寝ていると
→熱がこもるため、寝返りで布団の中の温度や湿度を調整する
- 血行が悪くなって疲れがとれにくいため、寝返りで血行をよくする
- ・ノンレム睡眠とレム睡眠の切り替えを行うスイッチの働きをしている

ZZZ...



よい眠りのためのヒント

うまく眠れない人の…Q&A…



Q 疲れているはずなのに、頭が冴えて寝付けない

A 1日の過ごし方はメリハリをつけて「昼間は活動」「夜は休息」と意識して過ごしましょう。日中の活動量を増やし、夜は睡眠モードになるように環境を整えます。眠りにつく時の「決まりごと」を習慣にするのもおすすめです。



- ・入浴でリラックスする
- ・照明を暗くする
- ・軽い運動で体を温める
- ・眠りを誘う音楽を聞く
- ・胃の中をカラにする
- ・アロマオイルの香りを試す

★20分以上眠れない時は無理に眠ろうとせず
寝室を一度離れて、眠くなったら布団に入る

また眠れないのでは…
という不安があると
かえって眠れなくなる
ので、気にしすぎない

★お茶やコーヒーを飲む時間に注意する
就寝の5時間程前からカフェインを含む飲み物は控える

★テレビやパソコンは就寝直前まで見ずに早めに消す

Q 熟睡できない

A 睡眠不足を解消しようと早い時間に布団に入っても、なかなか寝付かず、睡眠が浅くなるなど逆効果になってはいませんか。必要以上に就寝時刻を早めたり、布団の中で過ごす時間を長くしないほうが熟睡感を得やすくなります。

★快眠を促すホルモン「セロトニン」の原料になるトリプトファンを含む食品を摂る ・肉・赤身の魚・ナッツ・大豆製品・牛乳など

★寝る前のアルコールは控える
・寝酒で寝付きがよくなっても、眠りの質が低下して熟睡できない
・トイレが近くなって眠りを中断してしまう
・アルコールを摂ると喉の筋肉が緩み、睡眠中に舌が喉の奥に落ち込んで気道が狭くなり「睡眠時無呼吸症候群」を発症しやすい



睡眠中に呼吸が一時的に止まってしまう睡眠時無呼吸症候群は、眠りが浅くなる原因のひとつ（筋肉が衰えている高齢の方は発症しやすい）

Q 夜中に何度もトイレに起きてしまう

A 水分の摂り方を見直しましょう。1日の水分量は減らさず、午後に偏らないように摂りましょう。夕方以降は利尿作用のあるカフェインを含むお茶やコーヒーを控えることも大切です。



・3~4回くらい目覚めてしまう時は、前立腺肥大（男性）や過活動膀胱の可能性があるので →泌尿器科を受診する

Q 夜中に口が渴いて目覚めてしまう

A 眠っている間、口呼吸になっていると考えられます。加齢によって口や首の筋肉が衰えたり、唾液の分泌量が減り、口が開いてしまうことがあります。口の周囲の筋肉を動かす体操やストレッチで筋肉を鍛えましょう。他に、鼻づまりや鼻炎も口呼吸の原因になります。

Q 昼間に眠くなってしまう

A 夜間の睡眠不足が続くと、昼間に眠気を催します。毎日たっぷり眠ることが不可能なら、3日に一度は必ず夜に7時間眠るようにすると、睡眠のリズムが乱れにくくなります。

日中の眠気を上手に解消するには…
 ★午後2時~4時の間に15分程の仮眠をとると、夜に十分な睡眠をとっているのに、昼間に過剰な眠気を感じる場合は「過眠症」の疑いがあります。
 夕方仮眠をとると夜眠れなくなる
 長くても30分まで
 ★仮眠をとれない場合は5分程目を閉じているだけでよい

夜に十分な睡眠をとっているのに、昼間に過剰な眠気を感じる場合は「過眠症」の疑いがあります。

Q 休日に寝だめをすると、かえって疲労感が増す

A 寝過ぎると、体内時計とのずれが生じて体がだるくなることがあります。遅くまで寝ていたい日は、長くてもプラス2時間までにしましょう。睡眠不足を解消するには、起床時刻を遅らせるよりも就寝時刻を早めるほうが疲労回復の効果があります。

睡眠日誌のすすめ

まず自分の睡眠を正確に把握しよう

睡眠のリズムを整える第一歩として睡眠日誌をつけてみましょう。睡眠時間とその日の体調や気分を毎日記録すると、睡眠の傾向がわかり、自分に合った睡眠のとり方を知る目安にもなります。

《記入例》

 自由記入欄…(例)夜中に起きた回数、昼間の眠気や体調など。

月 日 曜日	午後						午前						
	12	14	16	18	20	22	24	2	4	6	8	10	12
/ ()													
/ ()													
/ ()													
/ ()													
/ ()													
/ ()													
/ ()													
/ ()													
/ ()													
/ ()													
/ ()													
/ ()													
/ ()													
/ ()													
/ ()													

睡眠は人それぞれであり、時間だけにこだわる必要はありませんが、よく眠れない、日中眠たくて仕方がないなどの自覚症状は、体や心の病のサインである場合もあります。睡眠の悩みが続いて生活に支障がある場合には、早めに専門の医師に相談することが大切です。

