

眠れない、寝ても目が覚めてしまう… 悩みが多い高齢者の睡眠

高齢者の睡眠の特徴

『年々眠れなくなってきたな…』と感じている方も多いかと思います。その原因として、活動量の低下や病気が影響していることもありますが、実は加齢とともに睡眠が浅くなる傾向にあることがわかっています。

年齢と共に睡眠は変化します。健康な高齢者の方でも睡眠が浅くなり、中途覚醒や早朝覚醒が増加します。

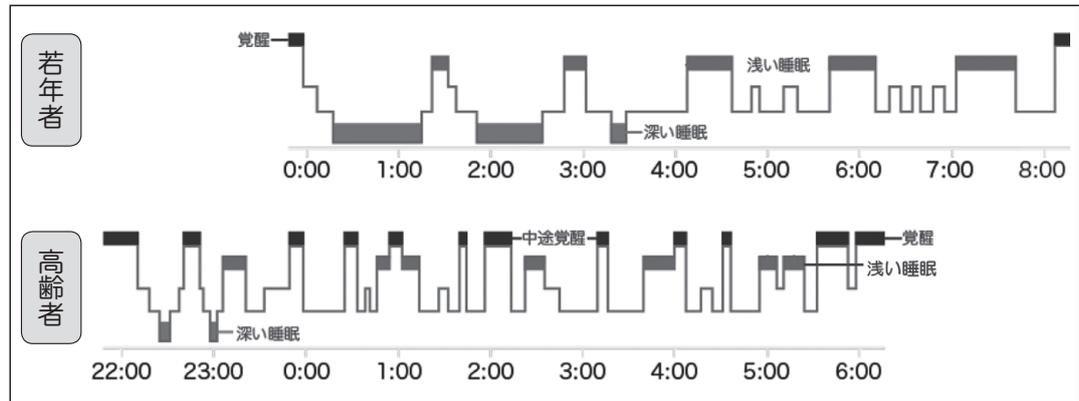


図1 若年者と高齢者の睡眠の比較

第一の変化は、高齢者では若い頃にくらべて早寝早起きになることです【図1】。これは体内時計の加齢変化によるもので、睡眠だけではなく、血圧・体温・ホルモン分泌など睡眠を支える多くの生体機能リズムが前倒しになります。したがって高齢者の方の早朝覚醒それ自体は病気ではありません。

第二の変化は、睡眠が浅くなることです。睡眠脳波を調べてみると、深い睡眠が減って浅い睡眠が増えるようになります【図1】。そのため尿意やちょっとした物音などでも何度も目が覚めてしまうようになります。

引用：榎本みのり、高齢者の睡眠、e-ヘルスネット、厚生労働省、(2019)

あなたの睡眠は十分？ 日中元気が快適な睡眠のバロメーター

快適な睡眠を確保するための、睡眠時間、睡眠パターン等は人それぞれで個人差があります。特に年齢の影響は大きく、夜間に実際に眠ることのできる時間、つまり一晩の睡眠の量は10代前半までは8時間以上、25歳で約7時間、その後20年経って45歳には約6.5時間、さらに20年経って65歳になると約6時間というように、健康で病気のない人では20年ごとに30分ぐらいの割合で減少していくことが分かっています。年をとると、睡眠時間が少し短くなることは自然であることと、日中に眠気で困らなければ心配ないということを知っておくとよいでしょう。



引用：厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」

眠りが浅いときには「遅寝・早起き」がいい？



では眠りが浅く、夜中に何度も目が覚めてしまう場合は何が問題でしょうか。そういった方は、布団の中で過ごす時間が長すぎる可能性が考えられます。必要な睡眠時間には個人差があり、それ以上の時間を布団の中でゴロゴロして過ごしていると徐々に眠りが浅くなってしまいます。時間に余裕が生まれるとつい、長い時間布団の中で過ごしがちになります。そうするとさらに眠りが浅くなり、睡眠中に目が覚めやすくなり、あまり効果的ではありません。眠りが浅い自覚がある場合は積極的に遅寝・早起きを心掛けると、結果として深く、必要なだけ眠れることにつながります。

引用：スマート・ライフ・プロジェクト（厚生労働省 健康局 健康課 <https://www.smartlife.mhlw.go.jp>）

良い睡眠をとるためのポイント

1. 適度な運動、しっかり食事(特に朝食!)、眠りと目覚めのメリハリを。
2. 昼間の眠気で困らない程度の睡眠を。(昼寝は30分まで)
3. 環境づくりも重要です。
 - ・寝る2～3時間前に入浴するなど、寝付きの良い体温に。
 - ・寝るときは外の光が入らないように、起きたら朝日を浴びる。
4. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
眠りが浅いときには『遅寝・早起き』を心掛ける。
5. 利尿作用がある飲み物に注意。
尿量が増えるので、利尿作用がある飲み物（コーヒー、緑茶など）は日中に適量飲むようにし、夕方以降は控えましょう。
6. 眠れないとお悩みの場合には、迷わずかかりつけ医に相談を。



参考：厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」

薬を処方された方へ



現在日本で処方されている睡眠薬は安全性が高いので、過剰な心配はいりません。ただし高齢者では若年者に比べて睡眠薬に対する感受性が高く（少量で効きやすい）、体内から排泄する力も弱くなるので、注意深く使用する必要があります。転びやすくなったなどの体調に変化があったときは、かかりつけ医やかかりつけ薬剤師に相談しましょう。

発行元 栗東市長寿福祉課 地域支援係

TEL：077-551-0198 FAX：077-551-0548