

不眠解消に日中の活動



寝付きが悪かったり、途中で目が覚めてしまったり、不眠に悩む高齢者は多い。加齢に伴う体質や生活環境の変化が原因だ。早寝早起きにとどまるよりは、日中の活動を充実させるほうが快眠に結びつく」と専門家は指摘している。

「午前1時頃に目が覚めてしまい、ほとんど眠れぬまま朝を迎えるのがつらい」

スリープクリニック調布(東京)院長の遠藤拓郎さんは最近、70代の男性からこんな相談を受けた。

話を聞いていくと、午後4時に入浴、5時に夕食を済ませ、7時に就寝するのが習慣化していた。「しっかりと眠ろうと早寝し過ぎて、結果的に浅い眠りをダラダラと続けている。高齢者が陥りやすいパターンです」と遠藤さんは指摘する。

国立精神・神経医療研究センター(東京)の医師・三島和夫

さんの研究グループが約1800人に実施した調査では、加齢に伴って睡眠時間は短くなる一方、寢床にいる時間は長くなる傾向が見られた(図)。

20代では午後11時40分に就床し、起床は午前7時。7時間20分床の中におり、実際に眠っている時間もほぼ同じだ。これに対して、70代では午後8時50分に就床し、起床は午前5時50分。9時間床の中にいるが、実際に眠っているのは6時間しかない。

三島さんによると、睡眠とは

疲労回復や日中の活動でダメージを受けた体内組織を修復するためのもの。加齢とともに睡眠時間が短くなるのは、仕事を引退したり子育てが終了したりして、若い頃に比べて日中の活動量が減るほか、老化によって基礎代謝も低下するからだ。「睡眠の必要性は減っているのに、

寢床にいる時間が長くなれば、よく眠れないのは当然です」と三島さんは話す。

遠藤さんも「午前0時〜6時ぐらいが、睡眠が一番適した時間帯。早寝早起きにとどまらず、

少し『遅寝』でも、日中の活動を充実させることに意識を集中したほうがよい」という。

睡眠改善インストラクターの橋爪明子さんは「適度に体を動か

こどもの詩

お日さまのバトンタッチ
原田 菜花
お父さんの びょういんの帰り道
大きくて まっかな たいよう
しずむの見えるた
お日さまと お月さま
バトンタッチ するのかな
お月さま あつくて手を
やけどしないかな
(神戸市・高丸小3年)

(神戸市・高丸小3年)

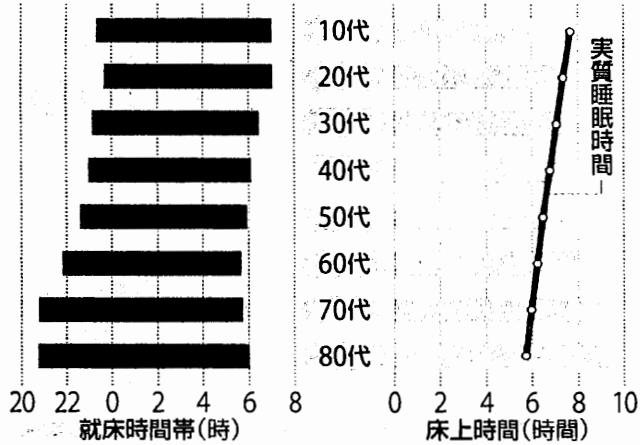
かし、ほどよく体が疲れるように心がけましょう」とアドバイスを。軽い運動としては、散歩やラジオ体操、ヨガなどが挙げられる。

早寝早起きにとどまらず

ボランテアなど地域活動を通じて周囲の人とコミュニケーションを取るのも良い。脳が活性化され心地よい疲労につながるという。

こうした活動内容は、「睡眠日誌」として記録しておくことで効果的だ。ノートに就床、起床時刻のほか、その日にどんな活動をしたか書き留める。「体調をしなければ、すぐに寝付けなかった日は、すぐに寝付けなかったとか、深酒した日の夜中に目が覚めてしまったとか、いろいろなお話が分かってきます。よく眠るための生活習慣が自分なりに把握できるはず」と橋爪さんは話す。

年代別の睡眠の変化



心地よく眠るためのポイント

- 朝は日の光を浴び、きちんと朝食をとる
- 昼寝は15〜30分程度で切り上げる
- 入浴は就床の1時間前ぐらいが良い。ぬるめのお湯にゆっくりつかるとよい。
- 寝る1時間前にはテレビやパソコンを見るのをやめる。光が睡眠を促すホルモンの分泌を妨げる。部屋の照明も柔らかいものに
- 「軽く本を読む」「日記をつける」など寝る前に必ずやることを決めておく。体が眠りの準備に入るサインになる。家族同士で「おやすみ」のひとつも大切
- 寝酒はしない。眠りが浅くなる上、尿意で目が覚めてしまうことも(橋爪さんの話を基に作成)

「月は東に日は西に」なんだ。太陽は西に沈み、月は東に昇る。太陽と月はおすもうさんみたいに西東別々。(長田 弘)