



“遅寝遅起き”や運動を

加齢で「眠る力」低下

年をとってくると、「眠る力」が落ちてくる。眠れなくて困っているシニア世代は、「早寝早起き」にこだわらず、「遅寝遅起き」や適度な運動がいろいろいい。

川崎市に住む芝尾和良さん(81)は、70歳すぎから、寝つくまでに1時間以上かかったり、夜中や朝方に頻繁に目が覚めたりするようになった。「枕を変えてみても寝られず、夜が不安でつまらなくなりました」

睡眠外来専門の「スリープクリニック調布」(東京都)にかかり、寝ている時間や動いている時間を記録

し解析できる行動計でデータをとりながら治療を始めた。もともと山歩きが趣味だったため、遠藤拓郎院長からたくさん歩くよう指導された。午前中は3時間半かけ近所を早歩きし、午後は好きなことをして過ごすのが日課となった。

当初使っていた睡眠薬は徐々に減らすことができ、今は睡眠薬をのまずに30分以内に寝つけるように。



不眠対策、専門家が助言

「寝られないと、翌日がつらく楽しくない。生活リズムをつくることで苦しみから解放された」と芝尾さん。

加齢に伴って眠りが浅くなるのは仕方がないようだ。深い睡眠が減り、浅い睡眠が増えるためだ。それで小さな物音や尿意が目覚めてしまうようになる。

このため遠藤院長は「運動などその人にとって心地いい活動を昼間にすることがより深く質の良い睡眠につながる。午前0時から6時を中心にと寝ると脳のメンテナンスがよくできるので、年をとったらこの時間帯を中心に『遅寝遅起き』が向いている」とアドバイスする。

寝られないつらさは、ほかの人に分かってもらいにくいものだが、不眠につながるストレスは、生活パターンを変えることで軽減できるようだ。

国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所の三島和夫精神生理研究部長らの調査によると、不眠症になっている場合は、①早く寝すぎる②長く寝すぎる③読書やテレビ視聴など床に入ってから何かしている④1時間を越える昼寝をしている⑤など就寝の仕方にも問題があるという。

三島部長は「眠れないからと長く床にしているのは逆効果。加齢に伴って睡眠時間は短くなる。60代以降の平均睡眠時間は約6時間なので、床に入るのは、起きる時間の6時間+30分前ごろにしたほうがよい」と助言する。