

# シニアの不眠対策

## 遅寝遅起きも効果

### 昼間に心地よい活動を

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

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

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

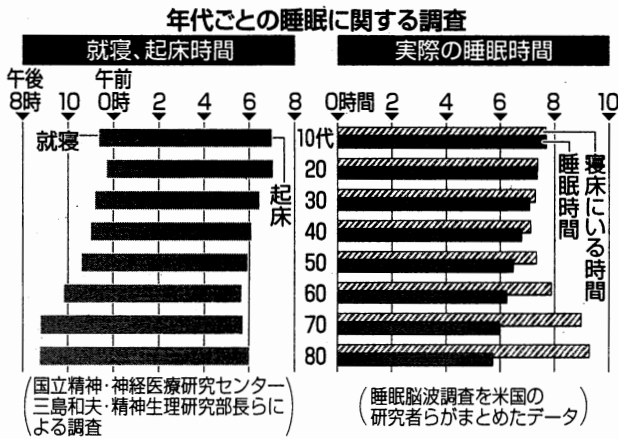


寝具メーカーが開く「快眠講座」には、睡眠について悩みのあるシニアの姿も一さいたま市

## 医療用かつら来店不要



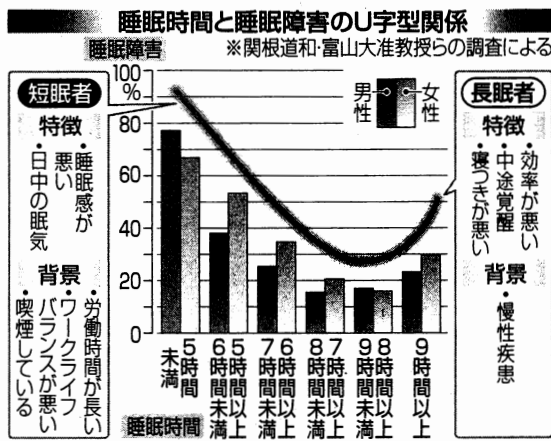
医療用



## 短眠も長眠も睡眠障害多く 公務員3500人調査

眠りは短すぎても長すぎても睡眠障害の危険性が高くなっていることを、関根道一・富山大医学部准教授(保健医学)らが地方公務員約3500人の調査で確かめ、横浜市で6月に開かれた日本睡眠学会で発表した。今回の調査で、睡眠障

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。「寝られない」と翌日がつらく楽しくない。生活の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っ



害が20%を切って最も少なかったのは、男性で7〜8時間睡眠、女性で8〜9時間睡眠。男女とも睡眠時間が8時間前後から短くなるか、長くなるほど、睡眠障害が増える傾向にあった。特に1日の睡眠が5時間未満の人の睡眠障害は男性で77%、女性で68%に上った。睡眠時間が短い短眠者は、自覚的睡眠感の低下や日中の眠気を伴っていた。これに対して、長く眠る人は寝つきや睡眠効率の悪さが目立ち、必ずしもぐっすり眠っていない

よくなる。このため遠藤院長は「運動などその人にとって心地よ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っ

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

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時間を超える昼寝をしてい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ついているのは逆効果。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分前ごろにしたらどうでしょうか」と助言する。

い状態がうかがえた。睡眠時間と病気が死亡の関連はU字型カーブのグラフで示せることがよく知られているが、「その理由の一つに睡眠障害が挙げられる」という。

短眠者の背景としては、長時間労働や喫煙などがあつた。仕事と生活のワークライフバランス(仕事と生活の両立)も悪く、社会的要因が絡んでいた。一方、長眠者には慢性疾患が多かつた。

関根准教授は「一人にはそれぞれ適した睡眠時間があるが、極端な短眠や長眠は避けた方がよい。眠りの長短で睡眠障害の特徴や背景が違つたことを前提に対策を立てたい。睡眠時間が短くて睡眠障害が多い女性たちもしっかり眠れば、健康に過ごせる」と話している。