

早寝にしだわらず、運動も

年をとっていくと、「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。

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

睡眠は加齢で浅くなる

不眠対策、専門家が助言

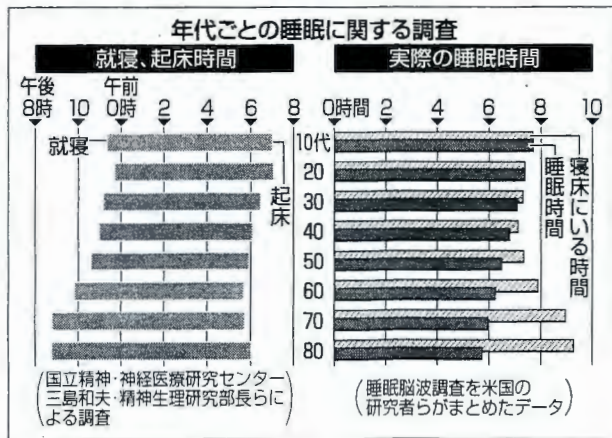
は好きなことをして過ごすのが日課となった。当初使っていた睡眠薬は徐々に減らすことができ、今は睡眠薬をのまずに30分以内に寝つけるようになった。「寝られないと、翌日がつらく楽しくない。生活のリズムをつくることで苦しみから解放された」と芝尾さん。

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の深く質の良い睡眠につながる。午前0時から6時を中心に寝ると脳と体のメンテナンスがよくなるので、年をとったらこの時間帯を中心に『遅寝遅起き』



「睡眠薬をたくさん服用するとふらつきによる転倒の恐れもある」と話す国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所の三島和夫部長(東京都小平市)



寝真まーカーが開く「快眠講座」には、睡眠について悩めるシニアの姿もさいたま市