

健康メモ

中高年の不眠対策

広島市佐伯区医師会理事
中島クリニック院長

中島 哲夫

高齢者では、

睡眠が浅くなり、
中断しやすくな
るとともに、早
寝早起きになる



ことが知られている。まずは量であるが、日本人が一日に床の上で過ごす時間は、一〇歳代の前半では男女とも八時間以上であるが、加齢に伴い減少し、四〇歳代では男性七・三時間、女性七・一時間と最短となり、この後延長して、七〇歳以上になると八・五時間となる。次に質であるが、夜入眠してから朝覚醒するまで

に実際に睡眠していた時間の割合は、若年者では九七％であるのに対し、高齢者では七七％と低下する。そして睡眠相の内訳も、高齢者では若年者にくらべて、浅い睡眠相が増加し、深い睡眠相が減少し、レム睡眠も減少する。また、加齢に伴って体内時計の位相が前進し、高齢者は早寝早起きになることも知られている。

更に、高齢者は、睡眠リズムが崩れやすく、崩れたら元に戻しにくいこともわかつている。人は、深部体温が上がると、コルチゾールが増え、メラトニンが減ると覚醒し、深部体温が下がり、コルチゾールが減り、メラトニンが増えると眠るようになっていく。高齢者は、この振幅が小さくなるのが知られている。そこで、高齢者は、一日一回の単相性睡眠より数回の昼寝もする多相性睡眠となる傾向が高くなったり、時間の感覚が一度狂うと元に修正するのに

時間も長くかかるようになる。

以上から、高齢者の不眠症対策を述べたい。①夜決まった時間に寝ようと努力しない。眠たくなって寝るのがベストである。睡眠時間に神経質にならない、②夜寝つく前は、頭を鎮めるために興奮することは控える。頭寒足熱が早く寝つくコツである（深夜の面白い番組は、録画して翌日に日中に見る）、③夜中に目覚めても慌てない。何か興奮しすぎないことでもして、自然に再び眠るのを待つ、④朝早く決まった時間に起きて、運動して、朝食をしっかり食べて、深部体温を上げ、コルチゾールを増加させて心身を覚醒させる（できれば、朝の日光を浴びて、頭を覚醒できたら申し分ない）の四つの方法を、ぜひとも、おすすめしたい。