



夜の眠りは量より「質」

なかなか眠れない、夜中に何度も起きてしまう—そんな悩みを抱える高齢者は少なくない。昼間に眠気やたるさがあれば不眠症の可能性があり、睡眠時無呼吸症候群や夜間頻尿がかかわっていることもある。原因や病状に応じた治療が必要になる。

昼の症状 病のサイン

「昼間に眠気をする」「一日中だるく、やる気が起きない」。80代の女性がそんな悩みを訴え、獨協医科大学病院睡眠医療センター（栃木県）を受診した。10年以上も続いているという。午後11時ごろに寝て、翌日午前8時ごろに起きる規則正しい生活。睡眠時無呼吸症候群の精密検査や内科系の病気を調べる検査でも異常はなかった。

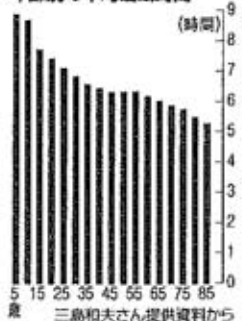
「寝床に入っても寝付けない」「ぐっすりとお眠りできなかった」「などの症状がみられ、夜中に1〜2回は起きてしまうという。不眠症と診断され、少量の睡眠薬の服用を始めた。いまは「寝つきがよくなり、昼間の眠気も治まった」と言う。高齢者が睡眠に悩みを抱えている場合、量より「質」に問題のあることが多い。同センターの宮本雅之・同大看護学部教授は「高齢になれば、眠れる時間は減っていく」と指摘する。個人差はあるが、65歳の平均は約6時間、75歳では5時間半ほど、8時間眠れるのは、高校生くらいまでという研究もある。寝つきが悪く、寝つきが浅く、何度も起きる、熟睡しなげ、いびきをかいがらな呼吸が止まったりする

睡眠に関わる症状

- 夜間
 - 寝つきが悪い
 - 寝つきが浅い
 - 何度も起きる
 - 熟睡しなげ
 - いびきをかいがらな呼吸が止まったりする
- 日中
 - 強い眠気
 - 記憶力が落ちた
 - イライラする
 - だるい
 - やる気が起きない

昼、夜どちらにも症状があれば注意!! 病院に相談を

年齢別の平均睡眠時間



依存性弱い薬も登場

不眠症治療の柱は睡眠薬と睡眠の習慣改善の二つ。国立精神・神経医療研究センター（東京都）の三島和夫（東京大）の三島和夫と「精神生理研究部長は「睡眠薬は『依存する』と心配する人がいるけれど、依存性が弱い薬も登場している」と話す。睡眠薬は大別して4種類。国内では「ベンゾジアゼピン系」が多く使われるが、三島さんは「高齢者には勧められない」という。認知機能の一時的な低下やふらつきなどがあるのと、薬をやめると、不眠や発汗などの離脱症状が出る。非ベンゾジアゼピン系」などの種類があり、近年登場した副作用や離脱症状が少な

夜間頻尿原因は様々

「夜、トイレに行きたくなくて何度も起きてしまう」。田村クリニック泌尿器科（東京都）の伊藤貴盛さんのもとには、そんな悩みを抱える高齢者が多く受診する。排尿のために1回以上起きてしまう状態を「夜間頻尿」と呼び、高齢者では不眠につながることも多い。原因に応じた生活習慣の改善や治療が必要になる。

夜間に水を飲み過ぎている場合、水分摂取に気をつける。伊藤さんは「水を飲むば血がサラサラになる」と言われ飲んでる人がいるが、根拠はない」と話す。生活では、定期的な運動を心がけ、寝る前の飲酒やカフェイン摂取は控える。眠くなくても一定にする。一方、睡眠時無呼吸症候群は、マウスピースや鼻から空気を送り込む持続的気道陽圧法（CPAP）を使った治療をするが、睡眠薬の使用には注意が必要だ。不眠は改善しても、睡眠中の呼吸状態が悪化する可能性があるためだ。

快適に眠るための生活習慣のポイント

- 定期的な運動
 - 適度な有酸素運動をする
 - 寝る前の軽い運動
 - 寝る前に軽い運動
 - 寝る前に軽い運動
- 寝る前の環境
 - 室温を20〜25℃に保つ
 - 室温を20〜25℃に保つ
 - 室温を20〜25℃に保つ
- 規則正しい食生活
 - 空腹で寝ない
 - 寝る前に軽食を取る
 - 寝る前に軽食を取る
 - 寝る前に軽食を取る
- 寝る前の準備
 - 寝る前の準備
 - 寝る前の準備
 - 寝る前の準備
- 寝る前の計画
 - 寝る前の計画
 - 寝る前の計画
 - 寝る前の計画

服用を長期間続けることも避けた方がいい。三島さんは「薬を減らしたり、やめたりするのは医師と相談して決めてほしい」と話す。胃腸にやさしい女性の場合、非ベンゾジアゼピン系の服用を1年近く続けています。