

老人の睡眠について

千葉県医師会 大塚 芳克 医師

齢を重ねると、小さな物音に目を覚ましたり、朝早く目覚めてしまったり、睡眠の質が変わってきます。日々の生活も、ともすれば単調になりがちで、物事への関心も減り、若い頃の悩ましい多彩な夢もとんと見なくなります。それは、残念ながら加齢と共に脳の活性が低下し、眠りが浅くなっているのです。そんな時、「楽しみは眠ること」と、眠ることに執着し、お酒や薬に頼り始めると、心地よい睡眠から益々遠ざかってしまいます。

睡眠は、日々の生活の要です。社会的な活動や光の刺激、食事などを元に、脳内の体内時計が動き出し生体のリズムが作られると考えられています。朝に浴びた光が起点となってメラトニンが作られ始め、10数時間後に眠気を催してきます。その時身体は、交感神経の活動を弱め、深部体温は低下し、脳や身体の休息と再生が図れる睡眠状態に変わってきます。

心地よい睡眠を得るためには、その身体のリズムを乱さないような生活習慣を作ることが効果的です。朝日を浴びて一日の始まりとし、身体が動き易くなる午後に運動をし、ひと汗かいたら入浴し、夕食後3時間くらいで床に就く、こんな生活リズムが出来たら最高です。日中の過し方を考えることも大切で、小さなもので良いですから目標を持ち、関心のあることに心と身体を使って楽しみ、脳の活性を高めるのが良いでしょう。また、悩み事を一人で抱え込むことなく人に相談したり、書き出し、眺めながら解決策を考えたりして、頭の中は空っぽにして床に就くようにしていると、眠っている間に脳が問題点を整理してくれているかもしれません。

このようにしていても、睡眠が妨げられる時があります。カフェインやニコチン、アルコールの常用など、睡眠を妨げる薬物の摂取には注意が必要です。

脚がムズムズして眠れなくなる「ムズムズ脚症候群」や、声を出したり、手足を動かしたりして目が覚めてしまう「レム睡眠行動障害」、10秒以上続く無呼吸を何度も起こす「睡眠時無呼吸症」など睡眠を妨げる病気や、うつ病などが隠れている場合もあります。そのような時は、医師に相談すると良いでしょう。

