



熟睡は健康のもと

—睡眠の質を高めましょう—

指導：東京慈恵会医科大学附属青戸病院 院長

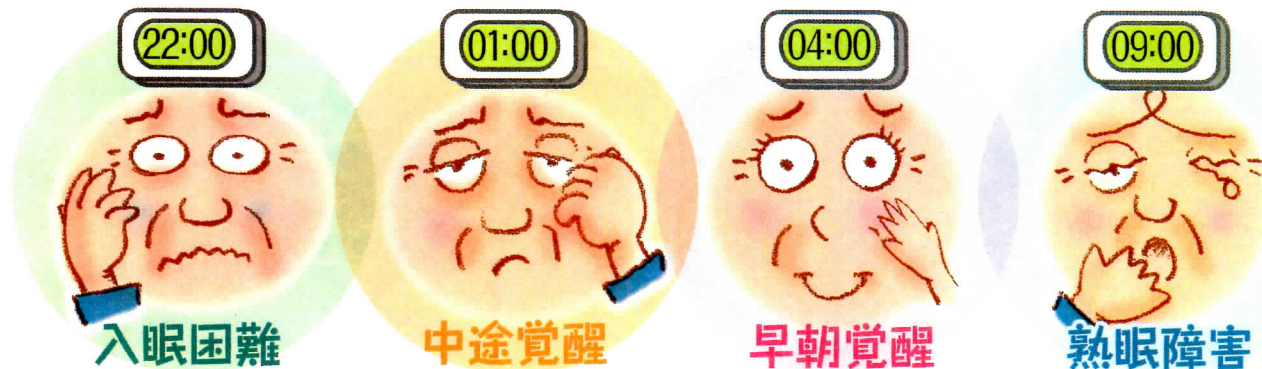
伊藤 洋

企画：
日本医師会

No.350

高齢者になると増えてくる不眠症

朝、目覚めてもスッキリしない——不眠症は、寝つきが悪い（入眠困難）、途中で目が覚める（中途覚醒）、朝早く目が覚める（早朝覚醒）、ぐっすり眠った感じがしない（熟眠障害）の4つに大きく分かります。老化による睡眠の質の低下によって、高齢になると不眠症になる人が増えます。



昼間は活動的に

良い睡眠にはスムーズに眠りにつき、朝気持ちよく起きられることが大切です。没頭できる趣味やともに楽しめる仲間を見つけ、日中を活動的に過ごすことが第一です。なるべく積極的に外出して太陽の光を十分浴びましょう。「睡眠障害対処12の指針」(表)を参考に、できることから取り組んでいくと、体内時計のリズムが整えられ質の良い睡眠につながります。

■ 睡眠障害対処12の指針

1	睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分
2	刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法
3	眠たくなってから床に就く、就床時刻にこだわりすぎない
4	同じ時刻に毎日起床
5	光の利用でよい睡眠
6	規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣
7	昼寝をするなら、15時前の20~30分
8	眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに
9	睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のびくつき・むずむず感は要注意
10	十分眠っても日中の眠気が強い時は専門医に
11	睡眠薬代替りの寝酒は不眠のもと
12	睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全

厚生労働省 精神・神経疾患研究委託費 睡眠障害の診断・治療ガイドライン作成とその実証的研究班 平成13年度研究報告書より(主要項目のみ抜粋)
※睡眠障害には「不眠症」のほか「過眠症」や「睡眠覚醒リズムの障害」なども含まれます。

睡眠薬は医師の指導のもとで

それでも不眠が改善されない場合には、薬物療法もひとつの方法です。

最近、市販されている睡眠改善薬は手軽ですが、本来、一時的な不眠や時差ボケに用いるため、睡眠障害には逆効果の場合もあります。医師が処方する睡眠薬は、体内時計のリズムを整えるものや、その効き目の変化により超短時間作用型から長時間作用型まであり、いろいろなタイプの睡眠障害に対応できます。指示に従って正しく服用することで、きちんとした効果も期待できます。

不眠症など、睡眠障害でお悩みの方は、ぜひかかりつけの医師に相談してください。