

老人の不眠 広報げろ 2015.4

老人の不眠

眠るということは精神的、肉体的に休養、回復するために必要なことです。眠りは、疲れたから眠る、夜になったから眠るという二つの仕組みから成り立っていますが、この仕組みがうまく働かないと体内時計に狂いを生じて不眠ということになります。誤った不眠対策とっていませんか。一度自分の眠りについて振り返ってみましょう。

◎睡眠時間にこだわることはありません。加齢とともに必要な睡眠時間は少なくなります。日中に眠気で困ることがなければ十分睡眠がとれているということです。

◎寢床に早く入っても眠気が溜まっていなければ寝つけません。眠くないけれどすることがないからといって早めに寢床に入るのはよくありません。眠くないときは寢室には入らないようにしましょう。

◎寢床に入ってから眠ろうと努力するのはよくありません。眠くなるまで寢床に入らず起きている努力をすることが大切です。

◎寢床は夜眠るためのものと決めて昼間は寢床（寢室）に入らないようにしましょう。

◎昼寝は午後3時まで、20分程度にしましょう。昼寝が長くなるとかえって頭がぼんやりし、さらには夜の睡眠も妨げられます。

◎朝早く起きて運動することは体内時計を正常に維持するのに有効です。しかし早すぎる時間に光が目に入ると、夜には早く眠くなってしまい中途覚醒の原因となります。

◎寝るまえの飲酒は深い眠りを妨げ夜中に目覚める原因となります

◎熱い風呂に入ることは神経を高ぶらせてかえって逆効果になります。床に入る1～2時間前にぬるめの風呂にゆっくり入りましょう。

◎寝る前にテレビやパソコンの明るい画面を見ると脳が興奮したり、体が夜を感じず眠りを促すホルモン（メラトニン）の分泌が抑制されます。

◎寢床に入る前に食事をすると眠っている間に腸が働き塾眠できません。眠る直前には食べないようにしましょう。

◎いつまでも寢床にいることは体内時計のリズムを狂わせます。床に入る時間は違っていても、毎日決まった時間に起き、寢床を離れ、寢室を出しましょう。

◎睡眠導入剤は寝付きを良くするためのものです。睡眠を維持するものではありません。

◎寢床に入る時間にこだわると眠らなければという意識のためかえって寝つきを悪くします。眠くなったら寢床に入ればよいので、床に入る時間にこだわることはありません。

◎高血圧、心疾患、喘息、逆流性食道炎、糖尿病、リウマチ、うつ状態、排尿異常、睡眠時無呼吸症候群などは睡眠障害を引き起こします。疑われる場合は医師の診察を受けましょう。

◎常に服用している薬が不眠の原因となることがあります。薬を飲み始めてから不眠になった場合は医師に相談しましょう。