

# さくらやま便り

No.360号 2024年（令和6年）9月15日



## 巻頭文

施設長 村本英邦

今回は、睡眠について、「みんなの睡眠・ストレスケアクリニック院長、山下英尚先生のお話を、一部要約してご紹介します。

### 高齢者が訴える睡眠の悩み

不眠に関する訴えの多くは、「睡眠時間が短くなった」「夜中に何度も目が覚める」「布団に入ってから寝つくまでの時間が長くなった」「ぐっすり寝た気がしない」「日中も眠気やだるさがある」などです。

このような不眠の要因は、主に「生理的変化」「ライフスタイルの変化」「病気によるもの」の3つに分けられます。

### 高齢者の睡眠の特徴－生理的変化

夜間の平均的な睡眠時間は、加齢とともに短くなります。25歳で約7時間、45歳で約6.5時間、65歳は約6時間と報告されています。

睡眠の量だけでなく質も加齢とともに変化します。中途覚醒が増え、ノンレム睡眠（深い睡眠）が減ります。一方で浅い眠りである睡眠段階は増えます。「ぐっすり寝た気がしない」と感じるのは、こうした変化が関係していると考えられます。

また、高齢になると早寝早起きになると言われますが、これは加齢による体内時計の変化とともに、血圧や体温、ホルモン分泌など睡眠に関わる生体機能リズムが前倒しになるからです。日中に眠気を催す、ウトウトすることも増えます。

身体が必要とする睡眠時間は歳を取るほど短くなります。強調したいのは、睡眠時間が減るからといって、それが健康に悪影響を及ぼすとは限らないということです。睡眠の変化は、しわが増える、目が見えづらくなるといった加齢変化の1つと考えることもできます。

このような変化を「歳をとったから仕方がない」と受け止められる人は、おそらく受診はしません。ただ、睡眠時無呼吸症候群など生理的変化とは別の要因で不眠が生じていることもあります。睡眠問題のすべてが歳のせいというわけではなく、何らかの病気に起因する場合があります。これも覚えておくことが大切です。

### 高齢者の睡眠の特徴－ライフスタイルの影響

定年退職すると、日中の自由な時間が増えます。しかし、その時間はあまりに長く、持て余し気味の人も少なくありません。若い時のように外出したり、身体を動かしたり、人と会ったりする機会も減ります。日中は家にいて、特に何をすることもなく横になってい、あるいは座って過ごす時間が長くなる傾向があります。また、高齢になるほど寢床に入っている時間が長くなることも報告されています。

歳を取って目が見え辛くなったり、耳が聞こえ辛くなったりすると、テレビや読書も楽しめず、早く布団に入りがちです。「やることがない。寝るしかない」と話す方もいます。ただ、生理的変化で睡眠時間そのものは短くなるわけですから、寝たいのに寝れない状態で布団で過ごす時間が長くなり、睡眠の満足度は低下してしまいます。

独居などの環境から、心理的ストレスが生じることも少なくありません。心身や免疫機能の低下により、病気にもかかりやすくなります。これらに加え、治療に用いる薬の副作用などによって、不眠が引き起こされることもあります。

### 理想の睡眠時間は？

クリニックで不眠を訴える高齢者と接していて感じるのは、治療目標を高く設定する傾向があるということです。たとえば、「8時間は寝たい」など、若い頃と同じような睡眠を望まれる方が少なくありません。

そうした思いは、しばしば不適切な睡眠習慣につながります。たとえば睡眠時間が短くなったことに不安

を感じ、「睡眠が足りていない」と早めに就床します。しかし、「寝ないといけない」という思いが強すぎると、布団の中で悶々としてなかなか寝つけません。結果として中途覚醒も増えるなど、かえって睡眠の質が悪化する悪循環に陥ってしまうこともありま

す。先ほど、歳を取るにつれて睡眠時間が減ること、具体例として65歳の平均睡眠時間が6時間であることに触れました。若年時と比べて1〜2時間ほど睡眠時間が短くなるのはごく普通のことであり、多くの場合、問題ありません。

そのことを示す一例として、私がよく患者さんに説明するのが、九州大学による疫学調査・久山町研究です。睡眠時間と認知症の発症率、死亡率などの関連を調べたところ、発症率と死亡率ともに、睡眠時間が5.0〜6.9時間の群が最も低いという結果でした。結果だけみれば、若い頃並みに寝るほうが認知症などのリスクが高くなるとの報告でした。

ただし、誰もが6時間の睡眠をめざすというのも現実的ではありません。必要な睡眠時間には個人差があります。大切なのは、目標を高くしすぎないことです。私は「若い時に8時間寝ていた人なら目標は7時間くらい。マイナス1時間をめざすくらいでちょうどよいのでは」と指導しています。

### より良い睡眠のためにー夜間の対応

若い頃のように眠るのは難しいにしても、睡眠時間を一定程度増やすこと、睡眠の質を高めることは可能であると考えます。そのための治療法の1つが睡眠スケジューリング法です。睡眠日誌をつけ、布団に入っている時間(床上時間)をはじめ、睡眠習慣の問題点を把握します。その記録をもとに適切な就床/起床時刻を設定するなどして、床上時間の修正を図ります。

同時に、睡眠衛生指導に基づいた生活習慣を心掛ける、睡眠の環境を整えることも大切です。具体例とし

て、寝る2、3時間前に入浴して体を温める、夕方以降はアルコールやカフェインを控える、温度や湿度など寝室の環境を整える、などの対応が挙げられます。本人が意欲的にこのような睡眠衛生に取り組んでいくことが、睡眠への満足度を高める助けになります。

### 生活相談員から

主任 遠藤裕之

#### ● 行事予定

- 9月19日(木) エレベーター点検 15時
- 9月22日(日) 体操教室 14時
- 9月23日(月) ワックス清掃 9時
- 9月29日(日) 体操教室 14時
- 10月6日(日) ラーメンの日 (昼食)

● 健康診断ありがとうございました  
健康診断にご参加いただき、ありがとうございました。結果が届きましたら、みなさまに配布致します。

#### ● 迷惑電話防止機能付き録音機

息子を名乗り「財布も携帯電話もなくしてしまつた」「トラブルがあつてお金が必要」「会社の後輩が取りに行く」などと言い、お金やキャッシュカード・通帳等を騙し取るうとする特殊詐欺が続いています。電話やメールでお金の話が出たら、詐欺を疑い家族や警察に相談しましょう。

旭警察署では詐欺防止のため「迷惑電話防止機能付き録音機」を無償貸出しています。平日午前9時から午後4時の間に旭警察署生活安全課にご連絡下さい。

電話045-361-0110

#### ● ごみについて

いつも一般(燃える)・ゴミ・プラスチック・ペットボトル・缶・ビン・段ボール・新聞・雑誌・電池に分

別頂き、ありがとうございます。ごみは、水分を切ってお出しく下さい。ケアハウスでは、日常生活のごみ以外は処分できません。多めにゴミが出た場合は、少しずつ捨ててください。家具や電気製品の処分は、販売店か横浜市粗大ごみ受付センターにお問い合わせください。

電話0570-200-530

045-330-3953

#### ● 下膳について

食事後のお弁当箱・お皿・スープカップなどは、洗って乾かしてからレストランにお戻しく下さい。濡れたままですと、水滴が廊下などに落ちて転倒や怪我などの原因となります。また、レストランの衛生管理を適切に保つ上でもご協力をお願いします。

#### ● ご意見箱

事務所の前にご意見箱があります。気になること・困ったこと・よかったこと・ご希望・ご要望・さらやま便りの感想などお気軽にお寄せください。業務の改善に向けて参考にさせていただきます。匿名でも結構です。

