

会員の声

高齢者の睡眠 Q & A

徳山医師会 篠原 淳一

Q 最近ぐっすり眠れていません。どうしたらいいでしょうか？

A 高齢者の場合、眠りが浅くなる傾向があります。原因は高齢化による睡眠の質の変化です。脳下垂体にある視交叉上核という体内時計の中核の加齢による劣化が原因といわれています。また、日中の活動量が減り、日光を浴びる機会が少なくなるからです。

まず、日中は散歩や趣味に活動的に過ごすことが大切です。

また、高齢者の場合「早寝、長寝、長い昼寝」と言って、夕食後早い時期に布団に入ったり長い昼寝を摂る傾向がありますが、これらは逆効果です。体内時計のリズムを乱す大きな原因となります。昼寝は午後 3 時までの 20 分程とし 1 時間を超えないようにします。また、体調の悪い時を除いて日中は布団に入らないようにしましょう。

Q 不眠恐怖症とはどういったものですか？

A 高齢者の場合は若い頃に比べて睡眠時間が短くなる傾向があります。60 歳を越えたら 6 時間前後が平均で、20 歳台に比べて 1～2 時間は短くなっています。

定年後の方で「若いころに比較して眠れてない」と錯覚する場合がありますが、睡眠状態誤認と呼ばれ習慣化することがよくあります。

不眠治療が長期化すると思ひ込みが強くなって難治化し、寝室恐怖や不眠恐怖と呼ばれる状態になります。できるだけ短期間に治療を終結したほうがよいとされますが・・・

こういった例は高齢者に大変多くみられ、不眠治療の大きな問題点とされています。

どうしてもその時は主治医を替えるのも一つの方

法です。実際は不眠をそれほど気にする必要はないのですが・・・

Q 他の病気の薬が影響することがありますか？

A 一部の降圧剤で不眠を呈することがあります。もし、病気の治療中に不眠がある場合は医師に相談してください。また、投薬量が多い場合はお薬手帳を必ず持参してください。最近が多剤大量処方（ポリファーマシー）が問題視されています。

Q よくある質問で「睡眠薬依存症や認知症になるのでは？」といったものがみられます。

A 最近の睡眠薬ではこういった心配はないとされます。まず、主治医の指示通りに適切に服用してください。睡眠薬を徐々に減らし、将来はなくしていくことも十分可能です。また、睡眠薬そのものが認知症の原因になることはまずありません。こういった誤解が大変多いのが現実です。

Q 睡眠薬服用時の注意点は？

A 「服用後、記憶がなくなった。気分が高揚する」などの異変がある場合は、速やかに医師に相談してください。前向健忘、奇異反応とよばれる副作用です。また、服用したらまず速やかに床につくようにします。これはフラツキによる転倒事故を防ぐためです。

実際の医療現場では不眠を含めた高齢者睡眠が現在大きな問題になっています。

最もよく見られる患者様からの質問をいくつかまとめてみました。

先生方のご参考になれば幸いです。