



認知症予防

「認知症を完全に予防することはできません」という長谷川和夫医師の言葉を先月号で紹介させて頂きましたが、発症の時期を遅らせ、症状の進行を抑えることは可能とされています。認知症は高齢のある時点から突然始まるのではなく、40〜50代後半くらいから少しずつ始まると言われています。「認知症は恐ろしいものだ」「認知症になったら終わりだ」という思いがあるかもしれませんが、それは決して正しくありません。

認知症発症の有無に関係なく、ご本人はご本人らしく、ご家族はご家族らしく、それぞれの生活を豊かに送ることは可能です。

認知症予防は、①食生活の改善②良質な睡眠③運動習慣④趣味活動⑤人との交流などを無理のない範囲で取り入れ、長期間続けることにより効果が期待されるものです。

アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症は、糖尿病や脳血管障害など生活習慣から引き起こされる病気との関連が強く、それらの予防や治療は、間接的な認知症予防になります。そこで、今回は生活習慣対策として有効とされる睡眠について説明させて頂きます。

睡眠と認知症

ドイツの医学者アルツハイマー博士の名前由来とするアルツハイマー型認知症の多くの原因は、アミロイドβの脳内蓄積によるものと考えられています。脳内に蓄積されたこの物質を除去する方法はなく、除去方法の開発が期待されています。昨年、承認に至らなかった新薬アデュカヌマブは軽度者向けの除去治療薬でしたが、アミロイドβと睡眠との関係ですが、寝ることが脳からこの物質を排出する能力が高まることで分かってきました。ですから適切な睡眠時間を確保することが大切だと認識されています。



良質な睡眠

高齢者が健康な睡眠を守り、快眠するには、どのような工夫が必要なのでしょう。

① 8時間睡眠にはこだわらない
一日8時間の睡眠が必要と考えている高齢者が多いようですが、実際に日本人の睡眠時間は平均約7時間、高齢者では6時間程度です。適切な睡眠時間には個人差があり、季節によっても変動します。アミロイドβの排出には8時間6時間睡眠より7時間睡眠の方が良いとの調査結果もあります。

② 眠くなったら床に就く
眠くないのに無理に眠ろうとする、それがストレスになり、かえって眠れなくなり、ますます眠くなるのを待って、寢床に入るようにします。

③ 起きる時間を一定にする
寝不足気味のことであっても、起きるのは毎朝、同じ時間にします。日中は積極的に光を浴びるようにしましょう。そうすることで睡眠ホルモン「メラトニン」がしっかりと合成されるので、夜間にぐっすり眠ることが期待できます。三度の食事も決めた時間にとるようにして、規則正しい生活習慣を身につけましょう。

※メラトニン 朝起きて光が目に入ってから14〜16時間後に脳深部の松果体から分泌され、心身をリラックスモードにすることで、自然な眠りを促す働きをしています。体内時計として、睡眠・覚醒のリズムをコントロールします。

④ 昼間はしっかり活動性を上げる
朝は日光を取り入れ体内時計を調節します。そして昼間の活動性を高め、散歩や運動などで太陽の光を十分浴びるようにします。



⑤ 昼寝は短時間が良い
長時間昼寝をしたり夕方方に仮眠を取ると、寝つきを悪くしたり夜間の睡眠が浅くなる原因になります。昼寝は昼食後、午後3時の間で20〜30分以内に行いましょう。「適度な昼寝は認知症のリスクを下げる」と言われています。生活にうまく仮眠を取り入れてみましょう。適度な仮眠は認知症のリスクを五分の一に下げるといふ研究報告もあります。一方、一時間を大きく超えるような昼寝は、認知症のリスクを倍にすることがわかっています。昼寝の直前にカフェインを含む飲料をとると、目覚めがすすきります。

⑥ 就寝2時間前に入浴
入浴は体温を一時的に上げるので運動と同じように寝つきを良くし、深い睡眠を得る効果があります。眠る2時間ほど前に入浴しておくのが良いでしょう。38度〜40度のぬるま湯では5分程度の入浴、または約40度のお湯で半身浴をするのがおすすめです。体調や好みに合わせた入浴スタイルを選びましょう。寝る直前に入浴しても、生体リズムを無理に変えることはできません。遅くとも1時間前に入浴しましょう。

よく眠れる寝具を選ぶ

深い眠りを保つために身体は発汗している。吸湿、放湿性がよく、保温性の良い寝具を選びましょう。敷布団やマットは適度に硬く、身体が沈み込みすぎないものを選びましょう。フィットしやすくて軽いものを選びましょう。枕は首や肩への負担が少ない自分にあつた硬さ、高さで安定感のあるものを選びましょう。寝具については、当社にご相談ください。

一步前進

「ちょっと無理」はやらないこと、「出来るかな」は、やってみよう。新たな取り組みを生活に取り入れることは、他人には見えなくても「一步前進」と自分に囁けるのではないでしょう。

