



秋分の日を控え体調管理を大切に

夏から秋に変わる時期、日中はまだ少し暑いけれど、朝晩は涼しくなってきました。長期予報では厳しい残暑が予想されています。まだまだ暑いからと言って夏もののパジャマだと朝晩冷え込みで体調を崩してしまう心配もあります。残暑厳しい秋になりそうですが、体に温度差が生じると、自律神経が乱されて、最終的には睡眠のリズムも乱れてしまいます。夏を乗り切り迎えた秋を健やかに過ごすために睡眠について考えてみましょう。



睡眠10箇条

厚生労働省健康局から健康づくりのための睡眠指針2014として、「睡眠12箇条」が発行されています。今回はこの指針から高齢者向けの項目を抜粋し、「睡眠10箇条」としてご紹介させていただきます。

1. 良い睡眠で、からだも心も健康に。睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。不眠がうつ病のようなこころの病につながることもや、睡眠不足や睡眠障害による日中の眠気がヒューマンエラーに基づく事故につながることも明らかにしています。

2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。就寝前の飲酒や喫煙はかえって睡眠の質を悪化させるため、控えた方がよいでしょう。アルコールは促進しますが、中途覚醒が増えるため、睡眠が浅くなり、熟睡感が得られなくなり、朝の目覚めがスムーズに起きることが難しくなります。

3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。睡眠時間が不足している人や不眠がある人は、生活習慣病になる危険性が高いことがわかっています。睡眠不足や不眠を解決することで、生活習慣病の発症を予防できるとされています。



4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。寝つけない、熟睡感がない、早朝に目が覚めてしまう、疲れていても眠れない等の不眠症状は、こころの病の症状として現れることがあります。特に、眠っても心身の回復感がなく、気持ち重たく、物事への関心がなくなることが続いた場合は、うつ病の可能性が異なります。うつ病になると、うつ病の可能性があることが、不眠症状を伴い、中でも睡眠による休養感の欠如は、最も特徴的な症状と考えられています。

5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。日本人の成人の睡眠時間は6時間以上8時間未満の人がおよそ6割を占め、これが標準的な睡眠時間と考えられます。一晩の睡眠の量は、成人してからは加齢するにつれて徐々に減っていきます。65歳になると約6時間となり、健康で病気の少ない人では20年ごとにかつています。

6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。習慣として自分の就寝時刻が近づくと、脳は目覚めた状態から徐々にリラックスした状態に移り、やがて、睡眠に入っていきます。スムーズに眠りへ移行するには、このような、就寝前の脳の変化を妨げないよう、自分にあつたりリラックスの方法を工夫することが大切です。温度や湿度は、季節に応じて、心地よいと感じられる程度に調整しましょう。心地よいと感じられる程度に調整しましょう。心地よいと感じられる程度に調整しましょう。

7. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。高齢になると、若年期と比べて必要な睡眠時間が短くなります。年齢相応の適切な睡眠時間を目標に、寝床で過ごす時間を適正化することが大切です。長い時間眠ろうと寝床で過ごす時間を必要以上に長くすると、かえって睡眠が浅くなり、夜中に目覚めやすくなります。日中にしっかりと目覚めて過ごせているようであれば、適切な睡眠時間は確保できていると考えられます。

8. 眠くなってきたら寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。寝つけない時は季節や日中の身体活動量などにより変化し、一年を通じて毎日同じ時刻に寝つくことが自然なわけではありません。寝床について30分以上眠れない場合は、いったん寝床を出て気分転換をし、「眠くなってきたら寝床に就く」ことがスムーズな入眠への近道です。

9. いつもと違う睡眠には、要注意。睡眠中の激しいびき・呼吸停止、手足のびくつき・むずむず感や歯ぎしりは要注意。眠っても日中の眠気や居眠りで困っている場合は専門家に相談しましょう。

10. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。睡眠に問題が生じて、日中の生活に悪い影響が及ぶ場合は、早めに専門家に相談することが重要です。

相談できることの大切さ

ひとり夜眠れないでいることはつらいだけでなく、孤独感を感じるものです。そのつらさは家族にもなかなかわかってもらえないことがあります。そのため、相談できる人を持つことは大きな助けとなります。

苦しみをわかってもらおうだけでも気持ちが楽になり、さらに、睡眠習慣についての助言を受けられることで睡眠が改善する手立てをみつけることが可能になります。皆様がこの秋を健やかに過ごされることを祈念しております。

