



高齢者の睡眠について知りましょう

問 高齢者幸福課 本3階
TEL 0287(23)8757

年齢とともに睡眠が変化します

年齢とともに体力が落ち、老眼になり、白髪が増えます。それと同じように睡眠にも変化が生じます。

変化①

* 若い頃にくらべて早寝早起きになります。

これは体内時計の加齢変化によるもので、睡眠だけでなく、血圧・体温・ホルモン分泌など睡眠を支える多くの生体機能リズムが前倒しになります。

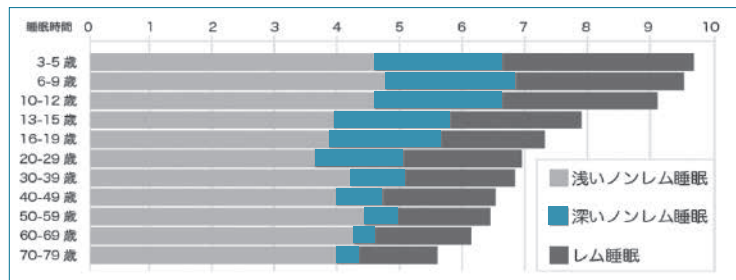
高齢者の方が早く目覚めること自体は病気ではありません。眠気が来たら床につき、目が覚めて二度寝ができないようであれば、布団からでて朝の時間を有意義に使いましょう。



変化②

* 眠りが浅くなります。

睡眠脳波を調べると、深いノンレム睡眠が減って浅いノンレム睡眠が増えるようになります。そのため、尿意やちょっとした物音などで何度も目が覚めてしまうようになります。



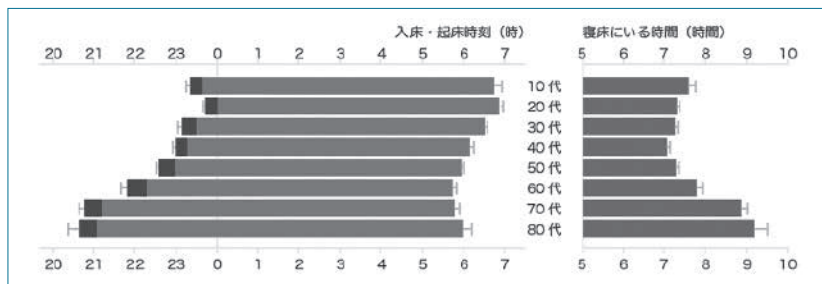
年代ごとの睡眠時間

寝床に長くいすぎではありませんか

早寝早起きは結構ですが、眠気がないのに「やることがないから寝床に入る」ことはやめましょう。

寝つきが悪くなりますし、途中で目が覚めてしまうことが増えてしまいます。年齢を重ねるごとに眠れる時間は短くなります。

寝床にいる時間は高齢者ほど長いことがわかります。結果として眠れないまま寝床でうつらうつらしている時間が増えて、睡眠の満足度も低下します。



年代ごとの入床・起床時刻

認知症の睡眠問題

アルツハイマー病などの認知症の方では、同年代に比べてもさらに睡眠が浅く、様々な睡眠問題が見られるようになります。

重度の認知症の方では、わずか1時間程度の短時間でさえ連続して眠ることができなくなると言われています。認知症の方では夜間の不眠とともに昼寝(午睡)が増え、昼夜逆転の不規則な睡眠・覚醒リズムに陥るようになります。また、しっかりと目が覚めきれず「せん妄」といわれるもうろう状態がしばしば出現します。このような時には不安感から興奮しやすく時に攻撃的になるため介護の負担が増加します。

認知症の方の睡眠障害への対処のポイントをまとめました。即効性はありませんが根気強く続けることをお勧めします。これを参考にしながら「なるべく日中に刺激を与えて覚醒させる」「規則正しい日課で生活リズムを保つ」「夜間睡眠の妨げになる原因をなくす」ことを心がけてください。

認知症の方の睡眠を保つためのポイント!



- * 就寝環境を整える(室温・照明)
- * 午前中に日光を浴びる
- * 入床・覚醒の時刻を規則正しく整える
- * 食事の時刻を規則正しく整える
- * 昼寝を避ける、日中ベッドを利用しない
- * 決まった時刻に身体運動をする(入床前の4時間は避ける)
- * 夕刻以降に過剰な水分を摂取しない
- * アルコール・カフェイン・ニコチンの摂取を避ける
- * 痛み要充分に対処する(気づかれていないことも多い)