

# 睡眠

年をとっても  
病を持つても  
寝びらかす  
寝びの文庫をする情報紙

No.42  
09  
2019

良く眠れた翌日の朝は、気持ち良く目覚め、疲れも取れるものです。しかし年齢とともに睡眠は変化し、健康な方でも中途覚醒や早朝覚醒など多くの人が経験していることがわかつてきました。健やかな睡眠を保つために睡眠状態や睡眠の問題を把握しておくことはとても重要です。



# 睡眠対策で 健康づくり！

現在、日本では、約5人に1人が「睡眠で休養が取れていない」、「何らかの不眠がある」と言われており、その割合は年々増えています。睡眠障害の中で最もよくみられる不眠症は男性より女性に多く、20～30歳代に始まり加齢とともに増加し、中年、老年と急激に増加します。

不眠症には、主に下記のようなタイプがあり、同時に複数現れることがあります。年齢、性差、頻尿などの身体要因、悩みや極度のストレスなどの心的要因、就寝前のカフェインの摂取やスマートフォン操作などの生活習慣要因など様々な原因によって引き起こされます。睡眠障害への対処法を知って、快眠を目指しましょう！

## タイプ1 入眠困難

床についてもなかなか眠りにつけない（30分～1時間以上眠れない）。

## タイプ3 早朝覚醒

起きたい時刻の2時間以上前に目が覚め、その後眠れない。

## タイプ2 中途覚醒

いったん眠りについても翌朝起床するまでに何度も目が覚める。

## タイプ4 熟眠障害

眠りが浅く、睡眠時間のわりに熟睡した感じが得られない。

院長の認知症コラム  
**COLUMN**  
「認知症と不眠症」

認知症の方の中には、活動量が少なくなる、昼寝が増えるなどの生活の変化から、睡眠が浅く、目が覚めやすい、なかなか寝付けない、夜に何度も起きるなどの「睡眠障害」がある方もいます。そのため、上記の睡眠障害対処12の指針などを参考にしながら、生活状況を確認することはとても大切です。また、かかりつけ医への相談も検討しましょう。

睡眠対策  
チェック

## 睡眠障害対処12の指針

- ① 睡眠時間は人それぞれ、8時間にこだわらない  
日中の眠気で困らなければ十分
- ② 眠る前には刺激物を避ける  
就寝前4時間のカフェイン摂取、就寝前1時間の喫煙は避ける
- ③ 眠たくなったら床に就く  
就寝時刻にこだわりすぎない
- ④ 同じ時刻に毎日起床  
早寝早起きではなく、早起きが早寝に通じる
- ⑤ 光の利用でよい睡眠  
目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオン
- ⑥ 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣  
朝食は心と体の目覚めに重要、夜食はごく軽く
- ⑦ 昼寝をするなら、15時前の20～30分が効果的  
長い昼寝はかえってぼんやりのもと
- ⑧ 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに  
寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る
- ⑨ 睡眠中の激しいイビキや足のむずむず感は要注意  
睡眠の病気の場合は専門治療が必要
- ⑩ 十分眠っても日中の眠気が強い時は専門医に  
長時間眠っても日中の眠気で仕事・学業に支障がある場合は専門医に相談
- ⑪ 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと  
睡眠薬代わりの寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となる
- ⑫ 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全  
一定時刻に服用し就寝

厚生労働省「睡眠障害の診断・治療ガイドライン作成とその実証的研究班」  
平成13年度研究報告書を参考に作成。