

加齢に伴う睡眠障害

徳大病院 亀岡助教に聞く



夜中に何度も目が覚めてしまい、眠りが浅い。ぐっすり眠れなくなったと嘆くシニアは少なくない。しかし、これは老化現象の一つ。自然なことなので必要以上に心配する必要はない。ただ、病気が原因になっている場合は要注意だ。加齢に伴う不眠の特徴を徳島大学病院精神科神経科の亀岡尚美助教に聞いた。

（山口和也）

睡眠は、大きく分けて体を休ませる「ノンレム睡眠」と脳を休ませる「ノンレム睡眠」がある。ノンレム睡眠は眠りの質によって段階があり、高齢になるにつれて深いノンレム睡眠の割合が減ってくる。十分に眠ったはずなのに、ぐっすり眠った気がしないのは、このためだ。

ただ、これは加齢に伴う眠りの質が変化したため。年齢を重ねるにつれてしわがきたり、筋力が衰えたりするのと同じようなものだ。眠りが浅くなると、夜中にトイレや物音で何度も起きてしまうことがある。すぐに、また寝付けるようなら問題はない。

要注意なのは、病気が隠されているケースだ。睡眠薬では治らず、原因となる病気に応じた治療が必要となる。

心や体のストレスがきっかけでうつ病になる高齢者も多い。寝付きの悪さに加え、気分が落ち込んだり、意欲が出にくかったりす

る。周囲の人は SOS のサインと考えてほしい。「睡眠時無呼吸症候群」は、眠っているときに呼吸が繰り返して止まり、睡眠の満足感を得られにくくなる病気。眠りが浅いため、日中に眠気を催す人が多い。低酸素状態が続くと、高血圧や不整脈を引き起こす恐れもある。

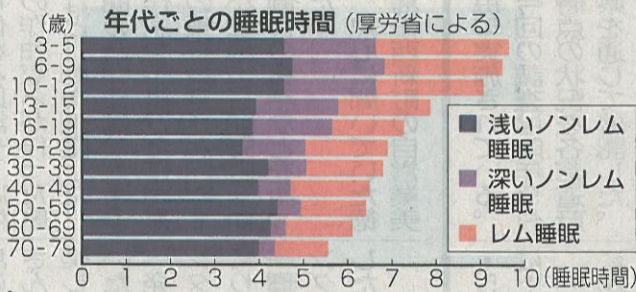
50、60代の男性に多くみられるのが「レム睡眠行動障害」。追いかけられたり、けんかをしたりする夢をみると、実際に体が動いてしまう。そばにいる人を蹴ったり、壁やたんすなどを殴ったりして本人がけがを負うケースもある。

日中に出歩かず、メリハリのない生活を送るのも睡眠障害の一因となる。ぐっすり眠るためには▽なるべく横にならず、座って過ごす▽午後3時以降は昼寝をしない▽夕食後はコーヒーなどカフェインを含む飲食物は避けるーなどを心掛けよう。

眠気がないのに無理して布団に入るのも禁物。かえって寝付きが悪くなり、途中で目覚めやすくなる。音楽やラジオを聴くなどしてリラックスし、自然に眠気が訪れるのを待つようにしたい。

深い眠りの割合減少

病気が原因の可能性も



生活にメリハリ必要

脚に何とも言えない不快感が起きる「むずむず脚症候群」は、じっとしていられないため眠りを妨げる。症状を止める薬があるので我慢せずに神経内科を受診しよう。

50、60代の男性に多くみられるのが「レム睡眠行動障害」。追いかけられたり、けんかをしたりする夢をみると、実際に体が動いてしまう。そばにいる人を蹴ったり、壁やたんすなどを殴ったりして本人がけがを負うケースもある。

日中に出歩かず、メリハリのない生活を送るのも睡眠障害の一因となる。ぐっすり眠るためには▽なるべく横にならず、座って過ごす▽午後3時以降は昼寝をしない▽夕食後はコーヒーなどカフェインを含む飲食物は避けるーなどを心掛けよう。

眠気がないのに無理して布団に入るのも禁物。かえって寝付きが悪くなり、途中で目覚めやすくなる。音楽やラジオを聴くなどしてリラックスし、自然に眠気が訪れるのを待つようにしたい。

ノンレム睡眠 レムとは英語の「Rapid Eye Movement (急速眼球運動)」の略。睡眠中は、レム睡眠とそれ以外のノンレム睡眠が交互に切り替わる。ノンレム睡眠は、さらに眠りの深さによって4段階に分かれる。眠りの前半は深いノンレム睡眠になり、起きる時間が近づくにつれ、浅いノンレム睡眠とレム睡眠の割合が高くなる。

副作用少ない薬も登場

つらいときは医師に相談

従来の睡眠薬は「飲んだらやめられない」「次第に服用量が増える」と思われがちだった。現在は、そうした副作用が出にくい薬も登場している。徳島大学病院の亀岡尚美助教は「眠れずにつらいと感じたら、無理せず専門医に相談してほしい」と

呼び掛けている。人の体は、暗くなると脳内物質「メラトニン」が分泌され、眠気を催すようになっている。しかし、老化に伴いメラトニンの分泌が不足すると寝入りが悪くなる。近年、メラトニンの分泌を促

す睡眠導入剤が発売された。睡眠のリズムを取り戻し、睡眠障害を改善させる効果がある。従来のように筋肉を緩ませる作用がないので、ふらつきやめまいなどの副作用が少ない。ただ、高齢者は薬を体外に排出する働きが弱く、効き過ぎや副作用が出やすい傾向がある。睡眠薬を自分の判断で急やめると、不眠が悪化してしまうケースもある。医師と相談し、段階的に服用量を減らしていくことが大切だ。

職場の異動や進学、進級など、生活に変化の多い春は、疲れがたまりがち。疲れを取るには質の良い睡眠が欠かせない。しかし「眠りが浅

い」「寝付きが悪い」といった悩みを抱えている人は少なくないようだ。快眠のためのアドバイスを専門医に聞いた。

専門医が快眠アドバイス

自律神経をいたわる

「脳にある自律神経の中
 枢の疲れを取る唯一の方法
 は、良質な睡眠を十分に取
 ること。自律神経をいたわ
 ることが快眠につながりま
 す」と語るのは、東京疲労
 ・睡眠クリニックの梶本修
 身院長。

就寝前に、「自律神経が
 いびきは、睡眠の質を下

休まっている状態」にして
 おくのがポイントだ。入浴
 は1〜2時間前、食事は3
 時間前までに済ませ、寝酒
 や、暗い部屋でスマートフ
 オンなどのデジタル機器の
 強い光を見るのは控えた
 い。

快眠のためのポイント★

- 入浴は寝る1〜2時間前に、食事は寝る3時間前までに
- 寝る前にスマートフォンなどの強い光を見ない
- いびきをかかないよう、横向きで寝る
- 寝汗をかかないよう、寝具や室温に気を配る
- 寝酒を飲まない
- 昼寝をしない。日中に眠いときは遅くとも午後3時までに30分以内で
- 寝られないときは寝床から離れる

「睡眠日誌」を活用して

げる大きな要因。気道が狭まった状態で呼吸をしているため、酸素供給を促そうと自律神経が活発に働き、「寝ながら運動しているのと同じ状況になる」（梶本院長）。いびきを抑えるには横向きで寝るのが良いという。横向きで寝やすい枕や抱き枕を使うのも手だ。寝汗も「自律神経が働いた証」。寝具や室内の温度に気を配りたい。

不眠治療に携わる国立精神・神経医療研究センターの三島和夫部長は「加齢に伴って必要な睡眠量は減ります。適正な睡眠は人それぞれ。日中、問題なく過ごせていれば、深刻に捉えなくていい」と話す。脳波検査に基づく睡眠データによれば、8時間以上眠れるのは10代前半まで。60代以降は6時間前後になる。眠りの質を上げる手法として、三島部長が勧めるのは「睡眠日誌」の活用だ。消灯時刻や寝入った時刻、目覚めた時刻を1週間ほど記入して、睡眠パターンを「見える化」し、実質的な睡眠時間を把握する。記録するのは朝起きてから、おままで構わないという。実際の睡眠時間と寝床にいる時間の差を縮め、睡眠の密度を高めるのが狙いだ。起床時刻を決めたら、寝床に向かうのは「実質的な睡眠時間プラス30分ほど前」に抑えるとよいそうだ。寝床にいても眠れないときは「思いきって、寝床を出てください」と助言する。

睡眠習慣を見直しても改善しなかったり、眠れない以外の症状があったりする場合は、医療機関の受診を考えた

「睡眠日誌」記入例

	例	日	日	日
就寝	×	日	日	日
私は 時に電気を消して寝ようと思いました。	23:00	日曜日	月曜日	火曜日
電気を消した後、約 分で眠りました。	45分			
私は夜、寝た後に 回、目が覚めました。	1回			
夜中に目が覚めた時間(約 分)。	2:30(30分)			
起床	×	日	日	日
私は 時に目が覚めました。	6:00	月曜日	火曜日	水曜日
私は 時にベッドから出ました。	6:30			
①実質睡眠時間	345分			
②ベッドにいた時間	450分			
[メモ]	昼寝をした。			

※日中の状態などを記入し、睡眠の状況と照らし合わせると快眠のヒントが見えることも