



随時会員募集中！

勝浦市太極拳サークル

美心会だより

生活見直し・不眠改善

若い頃に比べると寝つきが悪くなり、夜中に何度も目が覚める。そんな悩みを抱える人もいます。多くの場合は加齢に伴う変化で、あまり心配する必要はないですが、日常に支障が出るようなら対処が必要です。病気が不眠を引き起こしているケースもあります。

厚生労働省の医療情報サイト「e-ヘルスネット」によると60歳以上の3人に1人が睡眠の悩みを抱えています。ただ、全てが不眠症に当てはまるわけではありません。アメリカの「睡眠団体」は、年齢別に睡眠時間の目安をしており、26～64歳は推奨が7～9時間で許容の下限が6時間なのに対し、65歳以上は、推奨7～8時間、許容下限5～6時間といずれも少なめです。

～健やかな眠りのための5カ条～

① 睡眠時間は人それぞれでOK

適切な睡眠時間は人それぞれ。自分の体調と相談しながら適切な睡眠時間を把握しましょう。



同じ時刻に寝ることより、同じ時刻に起床することを心がけ生活リズムを調整しましょう。

② 眠る前はリラックスしよう

就寝前は、カフェインなどの刺激物や眩しいスマートフォン、テレビを見るのは避けましょう。2、3時間前にぬるめの風呂に入り、軽い読書などでリラックスを。



③ 光の力を利用する



目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計にスイッチオン！夜は眩しい照明は控え、間接照明などを用いて光の刺激を避けましょう。

④ 睡眠薬代わりの寝酒はNG 度な運動

寝酒は深い眠りの妨げとなり、ぐっすり眠れなくなります。アルコールは利尿作用があるため、トイレの回数が増える原因にもなります。



⑤ バランスのよい食生活と適度な運動が大切



健全な眠りは、食事と運動が肝心。食事は、朝はしっかり、夜はひかえめに。運動習慣があると熟睡できます。眠りの質をサポートする話題のサプリを取り入れるのもおすすめ！

め！

悩むと悪化も 早めに受診

大阪回生病院睡眠医療センター部長の谷口充孝さんは「高齢者が以前と同じように眠れないのは自然なこと」と話します。日中に眠気やだるさなどの不調がなければ、睡眠時間の短さや、夜中に目覚めることは、特に心配しないでいいといいます。「睡眠は日中元気に過ごすためのもの。時間にこだわりすぎないで」。ただ、夜に眠れず、日常生活に差し障りが出るようであれば対応が必要になります。

「まず、生活習慣を見直してください」と谷口さん。基本は毎日同じ時間に起き、朝食を食べることです。出勤時間に縛られない高齢者は、就寝や起床の時間が遅くなることがありますが、「体内時計が乱れるのでおすすめできない」といいます。夜に眠れなくなるので、長時間の昼寝も避けましょう。

生活習慣を見直しても改善しない場合には、睡眠薬の服用も考慮しましょう。抵抗感を持つ人もいますが、睡眠薬で寝られるようになって不安が取り除かれ、改善に向かうケースも多いといいます。最近は、ふらつきなどの副作用が少ない薬も開発されています。

身体の事情が、眠れない原因につながる場合もあります。関節の痛みや皮膚のかゆみで寝られない時は、早めに医師に相談しましょう。

また、うつ病や「睡眠時無呼吸症候群」、就寝時に脚に不快感を感じて落ち着かなくなる「むずむず脚症候群」はいずれも中高年に起きやすく、睡眠に悪影響を及ぼすことがあります。「不眠に悩むことで、より眠れなくなり、状態が悪化する人もいます。早めの受診を」と呼びかけています。