

来月の「文化の日」は3連休。過去の天気予報をみると秋晴れになることが多いので、是非、お出かけの計画を立ててくださいね。

2. 秋の夜長というけれど、「睡眠」も大切に

・52 施設…(別添岐阜 ふるさとを学ぶ日」チラシ参照)

2. 「秋の夜長」というけれど、「睡眠」も大切に

涼しく過ごしやすくなったと感じるこの頃。趣味の手芸や読書等に興が入ってしまい、ついつい夜更かしして睡眠不足に…なんてことになっていませんか？

睡眠不足や不規則な生活によって睡眠のリズムが乱れると、免疫物質の生成や細胞の修復に関わる成長ホルモンが十分に分泌されず、免疫細胞が減少します。また免疫に関わる自律神経も乱れるため、免疫の阻害につながってしまいます。

逆に睡眠を十分に取ると自律神経が整うだけでなく、適応（獲得）免疫を担う免疫細胞の免疫記憶持続期間が長くなるため、健康のためには睡眠をしっかりと取ることが肝要です。

① 高齢者も長く眠る必要ってあるの？

“睡眠”というと、テレビ番組や雑誌で短時間睡眠による健康への悪影響が特集される度に、「年を取ってから長く眠ることができなくなったんだけど、この睡眠時間で大丈夫かしら。」と不安になってはいませんか。

実は、“短時間睡眠による健康への悪影響”は子どもや成人について言えることで、^{むしろ}高齢世代においては、“長時間睡眠による健康リスク（死亡リスクや認知症リスク）”の方がより強く表れることが、近年、多くの研究結果によって示されています。

また、高齢者では若い頃に比べて早寝早起きになるのは体内時計の加齢変化によるもので、早朝覚醒自体は病気ではないため心配には及びません。

② 高齢者における十分な睡眠って？

そして、高齢者の夜間の睡眠時間については、個人差を考慮しつつ、6時間以上8時間以内が目安となっており、起床時に睡眠休養感を得られていれば問題ありません。

睡眠時間が「睡眠の量」を反映する指標であるとすれば、睡眠休養感〔※1〕は、「睡眠の質」を反映する指標と言えるでしょう。高齢者の睡眠で大切なのは“良眠をえること”…つまり、「量」より「質」ということですね。

〔※1〕睡眠休養感とは、睡眠によって朝起きた時にどれだけ体が休まったと感じたかを評価する指標です。起床時にぐっすり眠った感があって、疲労回復を実感できれば十分です。

③ 良眠を得るために気を付けること

さて、“睡眠休養感”は、睡眠時間の不足だけでなく、睡眠環境、生活習慣、日常的に摂取する嗜好品、睡眠障がいの有無などの様々な要因に影響を受けます。

もし、夜間の睡眠時間が目安の6時間以上8時間以内より少なく、睡眠休養感を感じられな

い日が続くのであれば、「①なるべく日中に刺激を与えて覚醒させる」、「②規則正しい日課で生活リズムを保つ」、「③夜間睡眠の妨げになる原因をなくす」ことを心掛けてください。

長い昼寝や頻回の昼寝は、「入眠障害【※2】」や「途中覚醒【※3】」を引き起こしてしまうので気を付けてください。厚生労働省によると、昼寝は 30 分以内で切り上げるのが良いようです。

【※2】入眠障害とは、夜間、布団に入ってからなかなか寝つけない、眠りにつくのに 30 分～1 時間以上かかる状態のことです。

不安や緊張が強い時におこりやすいと言われています。

【※3】途中覚醒は、一度眠りについた後、眠りが浅く夜中に何度も目が覚めてしまう症状です。睡眠障害のひとつで、不眠症の症状にも含まれます。

睡眠に関する推奨事項 ～高齢者版～

- ・長い床上時間は健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。
- ・食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。
- ・長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中の長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。

良質な睡眠のための環境づくりについて

- ・日中にできるだけ日光を浴びると、体内時計が調節されて入眠しやすくなる。
- ・寝室にはスマートフォンやタブレット端末を持ち込まず、できるだけ暗くして寝ることが良い睡眠につながる。
- ・寝室は暑すぎず寒すぎない温度で、就寝の約 1～2時間前に入浴し身体を温めてから寝床に入ると入眠しやすくなる。
- ・できるだけ静かな環境で、リラックスできる寝衣・寝具で眠ることが良い睡眠につながる。

運動、食事等の生活習慣と睡眠について

- ・適度な運動習慣を身につけることは、良質な睡眠の確保に役立つ。
- ・しっかり朝食を摂り、就寝直前の夜食を控えると、体内時計が調整され睡眠・覚醒リズムが整う。
- ・就寝前にリラックスし、無理に寝ようとするのを避け、眠気が訪れてから寝床に入ると入眠しやすくなる。

- ・規則正しい生活習慣により、日中の活動と夜間の睡眠のメリハリをつけることで睡眠の質が高まる。

睡眠と嗜好品について

- ・カフェインの摂取量は1日 400mg（コーヒーを 700cc 程度）を超えると、夜眠りにくくなる可能性がある。
- ・カフェインの夕方以降の摂取は、夜間の睡眠に影響しやすい。
- ・晩酌での深酒や、眠るためにお酒を飲むこと（寝酒）は、睡眠の質を悪化させる可能性がある。
- ・喫煙（紙巻きたばこ、加熱式たばこ等のニコチンを含むもの）は、睡眠の質を悪化させる可能性がある。

睡眠障害について

- ・睡眠に関連する症状は、「睡眠環境、生活習慣、嗜好品」によるものと「睡眠障害」によるものがある。
- ・睡眠環境や生活習慣、嗜好品に起因する睡眠関連症状は、厚生労働省の「健康づくりのための睡眠ガイド」の実践で改善する可能性がある。
- ・「健康づくりのための睡眠ガイド」を実践しても睡眠に関連する症状が続く場合、睡眠障害が潜んでいる可能性がある。
- ・睡眠障害が疑われる場合は、速やかに医療機関を受診する。

出典元 健康づくりのための睡眠ガイド 2023（厚生労働省）

<https://www.mhlw.go.jp/content/001305530.pdf>