

# 本当にそれ

# 不眠

ですか？

60歳以上の高齢者のうち、約3割が睡眠の悩みを抱えているとされています。  
年齢を重ねるとともに眠りの質が低下しやすく、春は日照時間の変化や気温の上昇が影響を及ぼします。  
今回は睡眠に関することをまとめました。

## 自立神経の乱れ



そもそも春は自律神経の乱れや生活リズムの変化から、不眠症や過眠症などをはじめとした睡眠障害が現れやすい季節です。特に高齢者は日中の活動が少なくなる傾向があり、エネルギーの回復に必要な睡眠時間が減っています。ですので、眠りはどんどん浅く、短くなります。  
眠れない、というのは意外にも自然なことなのです。

## 眠れないにもタイプあり

### 入眠障害

(寝つきが悪い)



入眠障害はストレスや生活リズムの乱れが原因とされています。  
毎日同じ時間に寢床につくことや、リラックスできる音楽を聴くなどすると寝つきやすくなるでしょう。

### 中途覚醒

(夜中に目が覚める)



途中で起きてしまうのは、加齢による睡眠の浅さが原因です。トイレに起きてしまう人は夜間頻尿も考えられますので、寝る前の水分摂取を控えると良いです。

### 早朝覚醒

(朝早く目が覚める)



早くに起きてしまうのは、窓から差し込む日光や、入眠時間の問題かもしれません。遮光カーテンを使ってみたり、普段よりも少し遅めに眠ってみると効果があるかもしれません。

## ぐっすり眠るために

### 生活リズムを整える

- 朝は日光を浴びる
- カフェインやアルコールを控える
- 日中に適度に運動する
- 寝る前のスマホやテレビを控える

### 眠りやすい環境づくり

- 室温は20度前後
- 湿度は50〜60%
- 自分にあった枕を試す
- 耳栓やアイマスクを使う

## 眠りはQOLの要



睡眠の質は生活の質に大きく影響します。日々の生活習慣や睡眠環境を見直して、心地よい眠りを手に入れましょう。  
質の良い睡眠が、健康を支える鍵となります。