

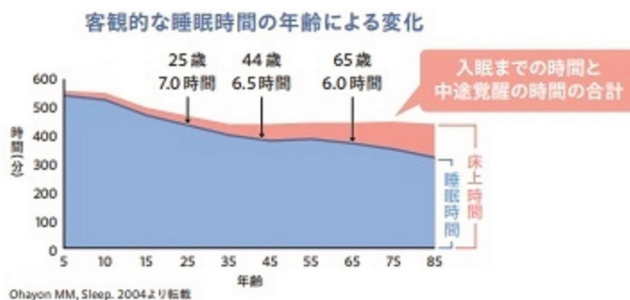


睡眠

高齢者は、加齢とともに睡眠が浅くなる傾向があり、高齢者に多い疾患の影響も伴い、不眠や睡眠障害がみられやすくなります。高齢者の睡眠の特徴と高齢者にみられやすい睡眠障害についてみていきましょう。

高齢者の睡眠の特徴

加齢とともに睡眠にも変化が現れます。加齢による体内時計の変化によって睡眠に係る体温やホルモン分泌などの生体機能リズムが早い時間にずれ、高齢者は若年者に比べて早寝早起きになる傾向があります。また、高齢者は深い眠りのノンレム睡眠の時間が減り、浅いレム睡眠の時間が増えます。睡眠中の途中覚醒も多くなり、全体的に浅い眠りとなります。



睡眠に関わる病気

睡眠時無呼吸症候群



睡眠中に舌が下がって気道が塞がり、呼吸が停止。血液中の酸素濃度が低くなり、睡眠を邪魔します。大きないびきが特徴です。肥満で脂肪が多く、首が短い人、飲酒時に多く見られます。

レストレスレッグス症候群 (むずむず脚症候群)



安静時に下肢を動かしたいという強い衝動が起こります。睡眠中に足首の関節がびくびく曲がると「周期性四肢運動障害」の疑いがあります。著しい入眠困難が生じてとてもつらい病気です。

うつ病



何をしても楽しめず、日常生活に支障をきたした状態が続くようなら、うつ病のおそれがあります。8～9割の人がよく眠ることができません。寝つけない、よく目覚めるといった睡眠の異常がみられます。

過眠症



夜間に十分な時間眠っているにもかかわらず、日中に場所や状況を選ばず、強い眠気と居眠りが生じる睡眠障害です。ナルコレプシーが代表的ですが、どのタイプの過眠症かを詳しく調べる必要があります。

睡眠時ブラキシズム (歯ぎしり)



睡眠中の歯ぎしり音を特徴とする睡眠障害です。異常に強い力が発生し、歯や歯茎が傷んだり、顎関節の異常や頭痛を起こすことがあります。歯ぎしりする人は他の睡眠障害も多いという報告もあります。

概日リズム睡眠障害



「夜は眠りやすく、昼間は眠りにくい」という人間本来の体内時計リズムが崩れることで生じます。夜間勤務の人、夜型の生活を送る人、高齢者などに症状が出やすくなります。

不眠などの悩みがあれば、医師などに相談しましょう。アドバイスを受けて改善できるかもしれません。病気の兆候を見つけられる可能性もあります。

お元気ですか？

7月



坂出市
愛育会