

宮沢 仁朗

みなさんは年とともに、よく眠れなくなつたと自覚することはありませんか。特に高齢の方はいかがでしょう。睡眠の加齢に伴う正常な変化を量と質で説明します。

よく「寝る子は育つ」と

# 医療・福祉NOW

も目が覚めてしまう睡眠の浅い状態となります。それではなぜ高齢になると眠れなくなるのか、そして日中の活動に影響を与える不眠症という深刻な事態へと進みやすいのか、それにはいくつかの理由があります。

言いますが、出生直後の睡眠時間は1日約16時間。そして成長、加齢に伴い徐々に睡眠時間は短縮していきます、65歳では約6時間まで低下してしまいます。質的には高齢になると熟睡感を得るための深いノンレム睡眠が減少することで、ちょっとした物音や尿意で何度

い時からしていた仕事や家事や趣味から離れて不活発になりやすく、日中の活動量が落ちてしまうこと、退職、親族との死別、独居生活などをきっかけに孤独感を募らせ、心理的なストレスが増大すること、高血圧・糖尿病などの生活習慣病を合併しやすく身体症状が

出やすいことなどです。さらに、いろいろな治療薬を内服することで、副作用が原因の不眠症が生じること

も少なくありません。加齢に伴い、精神疾患の

## ▶不眠症について② 「高齢者と不眠」



れます。近年、高齢者うつ病が増加傾向にありコロナ禍が長期化する今、自殺も含めますます深刻な社会問題になってきました。そして認知

認知症においては89%に何らかの睡眠障害が見られたとのことです。

特にアルツハイマー型認知症では、不眠が発症リスクや症状の進行を強める因子として注目されるようになりました。実はアルツハイマー型認知症の原因と考えられているアミロイドベータ蛋白は、睡眠中に老廃物と共に脳内から除去されます。不眠が続く場合、アミロイドベータ蛋白が排せつされず脳に蓄積することで神経細胞が減少し、認知機能に影響を与えると考えられています。

認知症の予防にもつながる良好な睡眠。次回からは眠れない時の対処法や不眠の治療について話を進めていきたいと思います。

(亀田北病院院長)

患者の90%に不眠が認めら

症でも、介護者の疲弊につながる不眠を中心とした睡眠障害が高頻度で認められます。海外のデータによるとアルツハイマー型認知症