

宮沢 仁朗

あなたはなかなか夜眠れなくて、布団の中でもなんとなくして過ごすことはありませんか。焦れば焦るほど寝つくことができず、羊の数を延々と数えてしまう体験がある人もいらっしゃると思います。

医療・福祉NOW

正常でも加齢に伴い睡眠は徐々に短く浅くなるものですが、若い時と同様の睡眠を得ようとして、ますます焦燥感に駆られる高齢者は少なくありません。慢性的に眠れない時には、まずは思い当たる原因を見つけて対処することが重要になります。最近、精神的ストレスがないか、日

常生活で大きな変化がなかったか、持病の悪化がないか、治療薬の影響がないか、寝酒をしていないか、コ罗纳禍でうつ状態に陥っていないかなど、自ら振り返ってもらえればと思います。次に、良好な睡眠を得るために日頃から心がけてもらいたい留意点を紹介しま

す。
①起床後、直ちに太陽の光を浴びて、体内時計を毎日正しくセットしてください。
②夕方以降は神経を高ぶらせるような激しい運動をせず、軽いストレッチにとどめてください。日中の適度な運動やマッサージは不眠に効果的です。

▶不眠症対策 身近でできることは



③就床時刻にこだわりすぎず、眠くなってから床に就いてください。
④夕方以降にカフェインを含むお茶、コーヒー、コーラなどの刺激物を取らない

ツトなどは、寝る1時間前にはやめてください。
⑦就寝1〜2時間前の入浴は効果的ですが、脳に刺激を与える熱めの風呂は厳禁です。

醒の原因となりますので決してしないでください。徐々に飲酒量も増えてしまいます。
⑩寝具、特に枕を替えてみるのも時に有効です。

⑪寝室は睡眠をとる場所と脳に認識させるため、入室はなるべく寝る時のみにしてください。
⑫昼寝は30分程度にしてください。それ以上は夜の睡眠に悪影響を与えます。1時間を超える長時間の昼寝は、認知症のリスクを高めます。

⑬「眠ろう、眠ろう」と過度に意識しない、頑張らないことも大切です。以上を参考にしてみてください。次回是不眠症の薬物療法について解説します。

いようにしてください。
⑤寝ていてもニコチンが切れると神経が高ぶりますので、日頃の禁煙が大切です。
⑥脳への刺激が強いテレビ(ゲーム)、インターネ

⑧暑ければ頭を冷やしてください。首を冷やしてまうと頭がさえるので逆効果となります。
⑨寝酒は寝つきのみ良くしてくれますが、睡眠を浅くして、中途覚醒や早朝覚

(亀田北病院院長)