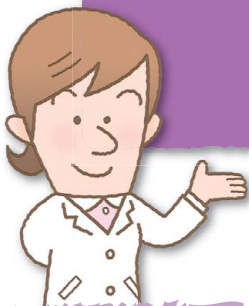


高齢者を 悩ませる 睡眠のお話



監修：医薬情報研究所/株式会社エス・アイ・シー
公園前薬局(東京都) 薬剤師 堀 美智子先生

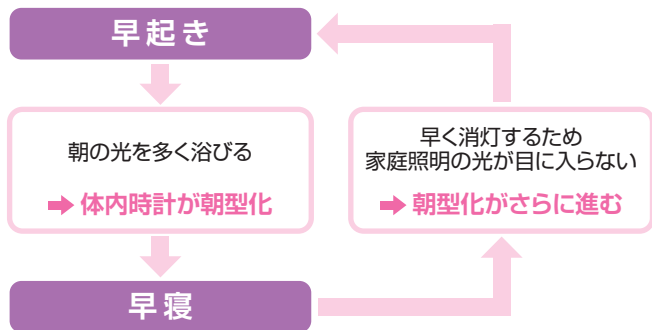
高齢者の睡眠の特徴

1 早寝早起きになる傾向

高齢者の睡眠の特徴の1つとして、若いときと比べて早寝早起きになることが挙げられます。

これは、高齢者は、早起きにより、朝の光を多く浴びることで体内時計が大きく朝型に傾き、その結果、早い時間帯から眠気が生じ早寝になるとされています。

また、いくつかの要因が重なり合うことで、過度の早寝早起きへと導く悪循環を引き起こすと考えられています。





2 深い睡眠が減少する

2つめの特徴として、高齢者では、深い睡眠が減少することが挙げられます。

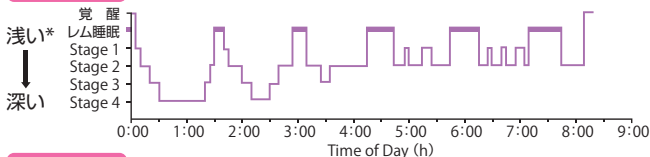
若い人では、睡眠の前半に深い睡眠が何度か見られ、後半では浅い眠りが中心となります。

一方、高齢者では、深い眠りが少ない上に、浅い眠りの持続時間も短くなり、途中で目が覚める回数が増えます。

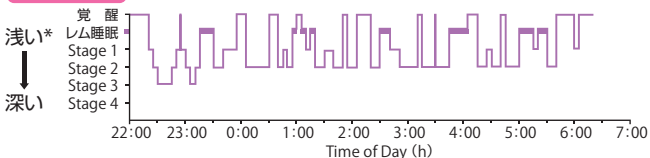
また目が覚めた…



30歳代男性



70歳代男性



図：健康若年成人(上)および健康高齢者(下)の夜間睡眠ポリグラフの定型例

横軸は実時刻を、縦軸は各睡眠段階を示しています。

*ノンレム睡眠は睡眠の深さによってStage1～4(浅い→深い)の4段階に分けられます。

高齢者の睡眠の特徴

3 若い人と比較して睡眠時間は減少¹⁾²⁾

3つ目の特徴として、高齢者では若い人と比較して睡眠時間が短くなることが挙げられます。

これは、加齢とともに、基礎代謝量が低下したり、社会活動から遠ざかることで心身ともに日中の活動量が低下したりすることで、必要とする睡眠量が減少することとも関連していると考えられています。

加齢とともに、

- ・基礎代謝量が低下
- ・日中の活動量低下



必要とする睡眠量が
減少





高齢者で特によく見られる不眠の症状

①～③のような加齢による睡眠の変化に伴い、朝早くに目が覚める早朝覚醒や途中で目が覚める中途覚醒など不眠に関する悩みを抱える方も多くいます。

早朝覚醒



朝早く目が覚めてしまう

中途覚醒



夜中によく目が覚める

Point 適切な睡眠時間には個人差があります。

不眠の症状があっても日中の眠気に困ることなく、また日中の活動に支障がなく、ご自身が苦痛に感じていないのであれば問題はないとされています。

日中の活動に支障をきたすような不眠の症状がある場合にはその原因を見極めて、原因に応じた対処を行うことが重要となります。



快眠のためにできること



不眠症の原因は様々ありますが、**生活習慣を見直す**ことにより1日の生活の流れで、**快眠のためのポイント**を見ていきましょう。

不眠の症状が改善し**快眠につながる**ことも多々あります。

毎朝同じ時刻に起きて朝の光を浴びましょう¹⁾²⁾

朝の光を浴びることで体内時計のリズムを整えることができます。

注意 高齢者で過度に朝早く目が覚めて困っている場合には、朝の光を避けることが大切です。



昼寝は15時までに、15～30分程度にしましょう¹⁾

30分以内の昼寝は、夕方のうたた寝を防ぎ、夜のより良い睡眠につながる効果も期待できます。



軽いものでも良いので朝ごはんを食べましょう³⁾

手や顔を冷たい水で洗い、朝食はあたたかいスープなどとともに、よく噛んで食べましょう。



カフェイン、アルコールは就寝の4～5時間前から控えましょう¹⁾

アルコールを睡眠薬がわりに飲用するのはおすすめできません。



参考: 1) 厚生労働省 e-ヘルスネット「快眠と生活習慣」 2) 三島和夫, 睡眠医療, 2017, 11, 489-93.
3) 西野精治, スタンフォード式最高の睡眠, 2017, サンマーク出版。

快眠のためにできること



快眠のためには運動も効果的です¹⁾²⁾

過度の早起きに困っている方は、朝の散歩は止めて、夕方から就寝の3時間前くらいまでに行うのが理想的です。



液晶画面を就寝前に見ることは止めましょう¹⁾

スマートフォンやテレビ、パソコンなどの液晶画面を就寝前に見るとスムーズな入眠を妨げてしまいます。



やることがないから、明日の朝が早いからといって、早めに寝床に入るとは止めましょう¹⁾

いつもの就寝時間の直前から2時間前あたりまでが、もっとも眠りにくいとされています。



18:00

21:00

0:00

就寝の2～3時間前の入浴は寝付きがよくなる効果が期待できます¹⁾

入浴により体内の深部体温を一時的に高めると、入浴後、深部体温が下がりやすくなり、眠気が誘発されるためです。

注意 就寝1時間前～就寝直前に入浴すると、深部体温が下がりきらず、寝付きが悪くなります。



睡眠環境を整えることも快眠のためのポイントとして挙げられます

注意 生活習慣や睡眠環境を改善しても**不眠の症状が続く場合**には原因を知って正しい対処をするために**医療機関を受診**しましょう。

高齢者の不眠症の治療

不眠の症状により内科や精神科、心療内科、睡眠専門医療機関などを受診すると、不眠を引き起こす原因となっている心身の疾患や生活習慣はないか、服用中の治療薬が不眠の原因となっていないかなどについて、問診や検査を行い診断します。

不眠症治療の流れ

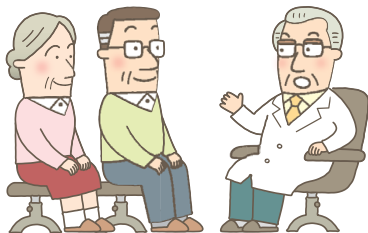
不眠の原因となる心身の疾患等の治療、
生活習慣・睡眠環境を改善

それでも不眠の症状が続く場合、医師が必要と判断した場合



睡眠薬による治療を開始

それぞれの患者さんの状態に合わせて、**睡眠薬による治療**が選択肢となることもあります。





睡眠薬の分類

従来から使用されている治療薬

GABA受容体作動薬

- 「ベンゾジアゼピン系睡眠薬」と「非ベンゾジアゼピン系睡眠薬」に分類
- 薬によって作用時間が異なるため、不眠症の症状や患者さんの状態などに合わせて選択する

新しい治療薬

メラトニン受容体作動薬

- 体内時計の調節に関与し、睡眠ホルモンであるメラトニンと同じ働きをすることで、自然に近い眠りを導きます。

オレキシン受容体拮抗薬

- 脳が目覚めている状態を維持するホルモンであるオレキシンの作用をブロックし、作用を弱めることで眠りを促します。

医師は、**不眠の症状や患者さんの状態**に合わせて**適切な薬剤を選択**します。

高齢者の不眠症の治療

睡眠薬を飲む上で注意すること

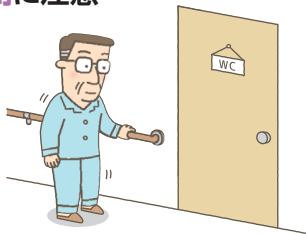
1 指導された薬の飲み方、 飲む量を守る

自己判断で薬を飲むことを止めたり、量を減らしたり、増やしたりしないようにしましょう。



2 睡眠薬の効果が翌朝まで残る場合があるため、 起床時のふらつきや転倒に注意

朝の起床時や夜間に目が覚めてトイレに行く時などは、壁や手すりなどに手を添えてゆっくり歩き始めるなど工夫しましょう。



症状が改善してきたら、医師と相談しながら、睡眠薬を徐々に減らしたり、飲むことを止めたりすることも可能です。

医師の判断で薬を飲むことを止めた場合でも、生活習慣の改善は継続しましょう。



在宅介護における認知症初期の睡眠コントロール

認知症初期の患者さんの睡眠の特徴

高齢者では若い頃よりも睡眠が浅くなり、睡眠時間が短くなる傾向がありますが、**認知症の患者さん**では、**同年代の方に比べてさらに睡眠が浅くなり**、さまざまな**睡眠の問題**がみられるようになります。

1 「昼夜逆転」してしまう場合がある

夜間の睡眠時間が減ったり
質が落ちると昼寝の時間が増える

▼
不規則な生活になり
さらに睡眠障害を悪化させる



2 「日没症候群*」の症状が現れる場合がある

夕方から就寝時間までに徘徊・焦燥・
興奮・奇声などの行動が現れる

▼
睡眠のリズムの異常が
関係していると考えられている

Point

就寝時間が近づくまで照明を明るくしたり、テレビや音楽を聴くなど刺激を与えると良いとされています。



*「夕暮れ症候群」、「たそがれ現象」ともいわれます。

在宅介護における認知症初期の睡眠

睡眠コントロールのポイント

高齢者の不眠への対処法と共通しているところが多く、大きく下記の3つのポイントが挙げられます。

- ① 規則正しい**生活リズム**を保つ
- ② なるべく**日中に刺激**をあたえて活動を促す
- ③ 夜間の睡眠の妨げになる**原因**をなくす

具体的には、下記のようなポイントが挙げられます。



太陽の光を浴びる



なるべく**昼寝**を控える
(昼寝は15時までに
15～30分以内で)



できるだけ決まった
時間に**運動**する



アルコールや
カフェイン、タバコの
摂取を避ける



夕方以降の**水分**
取り過ぎに注意する



室温や光などの
睡眠環境を整える



在宅介護の場合には 介護サービスの利用もおすすめ

日中の活動量が増えることで、夜間、ぐっすり眠れる効果が期待でき、ご家族の介護負担軽減にもつながります。



認知症初期の患者さんが睡眠に関する問題を抱えている場合には**医師**や**薬剤師**、**看護師**、**ケアマネージャー**や**介護福祉士**に相談してみましょう。



ニプロESファーマ 一般の方向け情報サイト ▶▶▶
『視て!聴いて!知っとく健康動画』はこちら



2GE-686A-
2021年12月作成
[審2111192076]