



「り八日和」

〒636-0202

磯城郡川西町結崎 589-6

☎ 0745-43-9096

代表 片山 敦子

「睡眠の質の大切さ」

一日24時間の中で睡眠に充てている時間は何時間ありますか？
「ああ！よく眠れた！」とスッキリ起床できる日が何日あるでしょうか？高齢者の方からよく耳にする言葉の中で、「昨日眠れなかった」や「睡眠薬を飲まなければ眠れない」などがあります。そこには睡眠の質の低下や睡眠時間が少なくなるなど、【老いの現象】のひとつとされています。



しかし、睡眠の変化は場合によっては「不眠症」「睡眠障害」とされる

深刻な症状です。高齢者がなりやすい睡眠障害には4つあります。

「入眠困難」「中途覚醒」「熟眠障害」「早朝覚醒」があります。

- ※ 入眠覚醒・・・なかなか寝付けない
- ※ 中途覚醒・・・夜中に目が覚めてしまう
- ※ 熟眠障害・・・睡眠時間が長くても眠りが浅いことから熟睡感が得られない
- ※ 早朝覚醒・・・太陽が昇る前の早朝に目覚めてしまう

特に中途覚醒や早朝覚醒に悩みを抱える方が多く、健康な生活を送るためにも「睡眠の質の向上」はとても大切なことです。睡眠の大きな働きには脳をリセットし、身体をしっかりと休めるといった効果がありますからしっかりと睡眠を取れなかったら認知症になりやすかったり、体力が低下してしまったりという症状もあるとされています。

睡眠障害を解消するには睡眠薬などのお薬もありますが薬に頼ってしまう薬物療法には不安を感じる方もいるかもしれませんね。深刻な場合は勿論専門医にご相談することをお勧めしますが、生活リズムや食事の内容などを見直すことで改善できることもあります。

シンプルなことから始めるには、朝起きて朝の柔らかい日差しを浴びゆっくり深呼吸します。そして、規則正しく食事を摂り、運動を適度に行い、人や社会との関わりを持つなど話をしたり、コミュニケーションを取ることも大きく作用します。そして、カフェインの強い飲み物は少し控えること、等です。

お手軽に気楽に始められ、それでいてかなり有効な方法だと思われます。体内時計を正常にすることで「自律神経の安定」や「免疫力」にも影響すると言われています。このような取り組みは「始めたから効果がすぐにある」というわけではありませんが、今までの習慣を見直す意味でも総合的に大きな効果が得られるのではないかと考えます。

今一度、ご自分の睡眠の在り方に目を向けてみてください。

そして、何か気になるところがありましたら、先ほどご提案したなかのどれかお一つ「実践」してみてください。

