

不眠にお悩みの方へ 高齢者の睡眠障害

毎日ぐっすり眠れていますか？

眠りが浅い

寝つきが悪い

夜中に目が覚める

眠れなくなる原因

日中の活動量が低下している

よい眠りには、ある程度の疲労感が必要です。睡眠のスイッチを入れるために運動や家事などで体を動かしましょう。



加齢により体内時計が変化する

血圧・体温・ホルモン分泌などの生体リズムが年齢とともに変わることによって、睡眠のサイクルが乱れやすくなります。



病気や薬による副作用

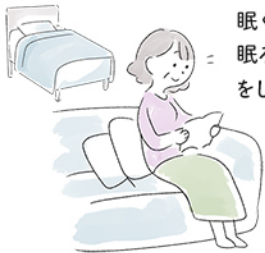
高齢になると何らかの疾患がある人が増えます。持病の痛みや、その治療薬による副作用が睡眠障害を引き起こすこともあります。



自分でできる不眠対策

眠れない時は布団から出る

眠くない時は無理して眠ろうとせずに、別のことをして過ごしましょう。



昼寝は30分以内に

昼間はできるだけ体や頭を動かしましょう。どうしても眠い時は午後3時より前に短い昼寝をとってください。



カフェインやお酒は控えめに

カフェインは寝つきが悪くなり、お酒は眠りが浅くなるので、どちらも睡眠にはよくありません。



高齢者がかかりやすい睡眠障害があるのをご存知ですか？

睡眠中に呼吸が止まる

睡眠時
無呼吸症候群



足がムズムズする

レストレス
レッグス症候群



足がピクピク動き続ける

周期性四肢
運動障害



睡眠中に夢体験と同じ行動をとる

レム睡眠
行動障害



このような特殊な睡眠障害にはそれぞれの治療法があり、専門施設での検査と診断が必要です。

健康で元気な体は“よい眠り”から！

不眠にお悩みの方は、かかりつけ医に相談してみましょう。