



# 認知症と睡眠 の関係

# 「認知症 あれこれ ツレ！」

意外と知らない

認知症に限らず、「睡眠」は「健康」のために最も重要な事の一つです。良い睡眠なしには「身体健康」も「こころの健康」も維持されません。人間の身体では睡眠中に、全身の臓器や細胞の「休息」や「修復」が行われて健康が保たれています。

睡眠時間と寿命の関係では、7時間半程の睡眠をとっている方が、最も長生きしています。それより長くても短くても寿命は短くなります。ただ睡眠には個人差があり3～4時間しか眠らなくても平気な方もいますし、高齢になると、睡眠の必要時間は減少する傾向にありますので、あまり時間にこだわる必要はありません。朝起きたときに「ぐっすり眠れた」という「熟眠感」を感じることができるかどうか、あとは「日中の眠気」を感じないかで、質の良い睡眠がとれているかがわかります。

ぐっすり眠るためには、就寝前の2～3時間をどう過ごすかに影響を受けます。我々の身体とこころは、昼に働く活動のための「交感神経」と夜に働く休息のための「副交感神経」によって調節されています。昼には交感神経、夜には副交感神経が働くという切り替えをきっちりできるようにするための生活習慣をご紹介します。

- **お酒をやめる**…お酒には寝付きを良くしますが、持続的な睡眠時間を大きく減らし、睡眠の質を悪くします。また、ちょっとした気分の落ち込み程度ならともかく、うつ病を始めメンタル疾患に罹患されている場合は、アルコール飲料は避けるべきです。
- **寝る前の2～3時間前は食事をしない**…寝る前に食事をとることは、頭は寝てるのに、消化管は活動し続けるということになります。
- **カフェインをとらない**…カフェインは摂取後30分ほどで効果が現れ、5～7時間ほど持続します。不眠の傾向が出ている人は夜のカフェインだけでなく、日中のカフェイン摂取も控えた方が良さそうです。
- **正しい入浴方法でリラックス**…できれば就寝の2時間前までに済ませましょう。特に42℃以上の高い温度のお風呂は、活動のための交感神経を刺激してしまいます。人は体温が下がるときに眠気が出ます。身体を温め続けると睡眠の妨げになります。
- **過度な運動**…運動不足は不眠の原因になります。全身の筋肉を使うことがより良い睡眠を引き寄せます。ただし就寝前の激しい運動は逆効果になることがあります。
- **視覚系興奮娯楽はほどほどに**…人間の脳の90%は視覚情報の処理に使われているそうです。寝る前の2～3時間前は視覚系の興奮娯楽は避けた方が賢明です。ドキドキハラハラのゲームや映画などは活動のための昼の神経である交感神経の活性化にもつながってしまいます。音楽やアロマなど視覚以外の五感を刺激して視覚は休ませます。
- **寝る前は暗いところで過ごす**…眠気を引き起こす「メラトニン」という脳内物質は暗がりでも分泌されます。同じ理由で蛍光灯やテレビやパソコンの画面もよくありません。
- **規則正しい生活**…毎日同じ時間に眠り、同じ時間に起きるようにしましょう。日曜の休日に昼近くまで眠るというのもあまりよくありません。長めにとるのもせいぜい2時間ぐらいにしておきましょう。

そんな意味では夜勤勤務をする、病院の職員なんて言うのは不健康の代表かもしれません…。



TOPIC OF dementia