

平成 29 年 11 月 4 日

## 京口門だより No. 49

今年は秋らしさをいつの間にか通り過ぎて、冬の気配を感じます。「湯にゆくと初冬の星座ふりかぶる」(石橋秀野)

今月は不眠について述べたいと思います。若いころは激しい運動やきつい労働の後には、ボタンキューと寝ると朝までぐっすりと眠れたという懐かしい記憶が残っています。しかし、年を取るとともに、良質な睡眠というものから次第に遠ざかるようです。寝つきが悪かったり、途中で何度も目覚めたり、朝起きても何かすっきりしない気分のままということは多くの高齢者にみられることでしょう。「ああ若いころのようにぐっすりと眠りたい」という淡い願望をいだきつつ、寝不足の頭をかかえて過ごす日常だと思えます。

日本人の睡眠は厚生労働省などの調査によると、この50年間で8時間強から7時間強に短くなっていると報告されています。社会生活を送る上では、長時間労働や緊張を長く強いられる仕事といったストレスが睡眠をさまたげます。また近年は夜遅くまでコウコウと明かりがついていて、睡眠と目覚めのリズムが乱れます。仕事がらどうしても深夜に仕事をしなければならない人たちも、睡眠と目覚めのリズムが乱れてしまいます。あるいはインターネットやスマートフォン、深夜のテレビなども健康なリズムを狂わせます。今日の社会は健康な睡眠と目覚めを乱す社会になってきています。また超高齢者社会ではおよそ60%の人が慢性的な睡眠障害を持っているといわれています。

このような睡眠障害を安易に睡眠薬の服用で対処しようとするのは、好ましいことではないと、睡眠についての専門家も警鐘をならしています。薬物治療をはじめま先に、睡眠習慣や睡眠環境についてよく検討することが大切であるといわれています。明るい部屋や騒がしい場所は眠りに適していません。寝る前にカフェインを含むコーヒー、紅茶、日本茶、コーラ、ソーダ類、チョコレート、ココアなど避けるようにする。またアルコールがよく眠らせると思われている方がいますが、酒類は始めは眠くなりますが、酔いがさめてくると反って覚醒反応が起こってきます。眠る前までテレビを観て興奮したり、パソコン、スマートフォンなどの明るい画面に見入るとかは、脳を活性化させ睡眠と逆の方向に向かわせます。また長時間の昼寝は夜の睡眠をさまたげます。30分以内にして座って寝るのかよいようです。

