

## 生活や体調と関係の深い睡眠のトラブル。 年齢とともに変化する睡眠と自然に付き合う。

< 心の健康を守る生活のために・セルフケアの基礎 >

7月の本稿(4号)で、睡眠についてお話ししました。今回はその続きとして、「睡眠のトラブル」についてお話ししたいと思います。5人に1人が睡眠で悩みを抱えている、といわれる現代。都市環境、メディア環境の変化をみても、ますます生活の夜型化が進み、睡眠のリズムを乱す人が増えているようです。そんな睡眠トラブルの中でも代表的な不眠を中心に、その理解と対応についてお話ししてまいります。

### さまざまな表情をもつ睡眠障害

一口に「睡眠障害」といっても、その中身はさまざまです。不眠症、過眠症、概日リズム睡眠障害、睡眠時無呼吸症候群などが知られていますが、特に多くの方が悩まれているのは「不眠症」ではないでしょうか。今回は、この不眠症を中心にお話ししたいと思います。実は、この不眠症も一様ではありません。主な症状としては、なかなか寝つけない「入眠困難」、夜中に何度も目が覚める「中途覚醒」、朝早く目が覚めてしまう「早朝覚醒」、眠りが浅く長時間眠ってもぐっすり眠った感じが得られない「浅眠・熟眠障害」があります。こうした悩みを抱えた人が、現代では5人に1人程度にも上ると言われています。

### 不眠を引き起こすいろいろな要因を知る

不眠が起こる原因もまた様々です。例えば、場所が変わったり枕が変わると眠れない、といった環境要因。コーヒーを飲むと眠れない、お酒を飲んで寝ると夜中に目が覚めてしまう、といった生活要因。痛みやかゆみ、咳などで眠れないといった身体要因。心配事、イライラや緊張などがあって眠れないといった心理要因などがあります。自分の睡眠を左右している要因を知ることがまず大切です。ストレス性の心のトラブルに陥っている場合、「眠れない」ことそのものが相談の主訴に上がることも多く、原因をしっかりと見極めることが大切となります。

### 加齢とともにすすむ睡眠の変化に寄り添う

脳波の状態からみると、20歳前後をピークに睡眠の質は低下し、40代以降になると睡眠のトラブルが増えると言われています。加齢とともに眠りが浅くなり夜中に目が覚めたり、朝早く目が覚めるようになるのは自然な体の変化によるものです。そのことで日中の生活に支障が出るようであれば特に気にする必要はありません。睡眠のスタイルや満足感是人それぞれで、時間帯や時間の長さも様々です。ごく短い時間の睡眠で満足し昼間元気に活動をしている「短眠」の人もおり、「睡眠障害」かどうかは自分自身が十分な睡眠をとれている、休むことができていると感じられるか否か次第。眠りの変化に必要以上にとらわれすぎないこと、自然な変化に寄り添って生活を調整していく気持ちが大切です。

### 夜更かし→朝型へ変えるメリットは大きい

安眠のための生活調整として自分で変えられることはたくさんあります。特に、睡眠の質が低下してくる中高年の世代に差し掛かる方々は、4号で紹介した安眠のポイントなどもご参考にしながら、睡眠にやさしい生活へとシフトしていくことをぜひお考えください。例えば、朝早く目が覚めるようになってきたなら、朝型の生活に変えてしまうということも一つ。「夜のニュースをチェックしないと・・・」と思う方は、代わりに朝のニュースを見たり、録画して朝見るということもできます。体内時計の観点から見ると、夜10時から午前2時くらいまでの間は体の回復・再生に重要な成長ホルモンが最も分泌される時間帯であり、この時間帯の睡眠は特に大切であると言われています。年齢にかかわらず若々しさやアンチエイジングを大切に考える方なら、早寝の習慣こそ真っ先に取り組むべき対策かもしれませんね。一日の食生活のリズムなどを考えても、夜更かし生活を早寝～朝型に変えることのメリットは大きいでしょう。睡眠は食事と並んで心身の健康維持の基本です。年齢とともに食事に気を配るように、睡眠にも配慮して健康にお過ごしいただければと思います。