



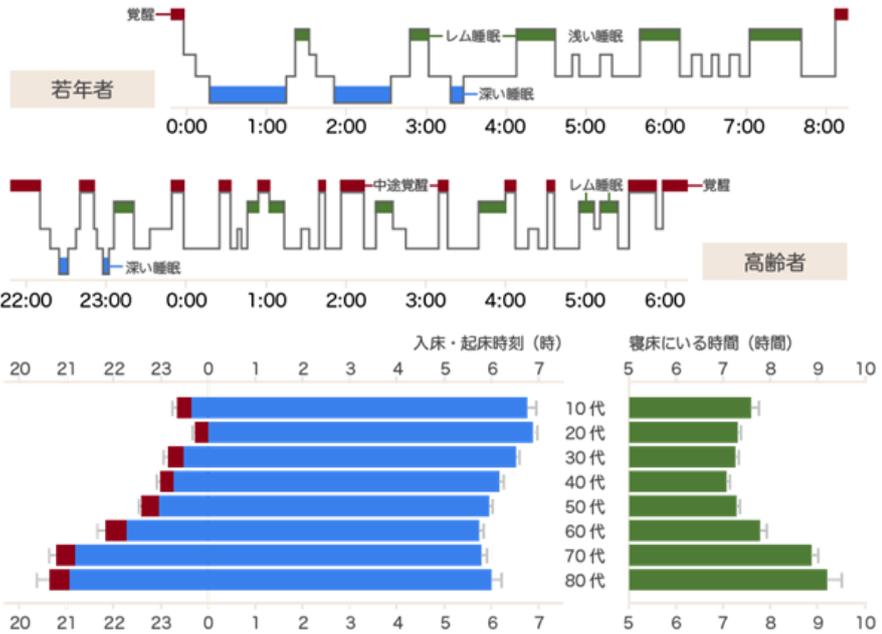
# 高齢者の睡眠

## あゆみらいん 第278号

「春眠暁を覚えず」春になると気持ちよく眠って、朝になったのも気がつかない、という言葉のせい、春になると「眠り」をテーマにした特集を目にすることが多くなりますが、実は年齢とともに睡眠は変化します。健康な高齢者の方でも睡眠が浅くなり、中途覚醒や早朝覚醒が増加します。また睡眠を妨げるこころやからだの病気にかかると、不眠症や睡眠時無呼吸症候群などのさまざまな睡眠障害が出現します。

### 《高齢者の睡眠の特徴》

加齢による体内時計の変化によって睡眠に係る体温やホルモン分泌などの生体機能リズムが早い時間にずれ、高齢者は若年者に比べて早寝早起きになる傾向があります。また、高齢者は深い眠りのノンレム睡眠の時間が減り、浅いレム睡眠の時間が増えます。睡眠中の途中覚醒も多くなり、全体的に浅い眠りとなります。



- ・起床・就寝時間とも早い傾向がある
- ・就床の時間が長い
- ・眠りが浅く、熟睡感が少ない
- ・トイレなど途中で覚醒する回数が多い
- ・寝床に入ってもなかなか入眠できない
- ・朝早くに目が覚めてしまう

睡眠時間が短くなるのに寝床にいる時間が長くなる…。結果として眠れぬままに寝床でうつらうつらしている時間が増えて睡眠の満足度も低下してしまいます。



### 《高齢者によくみられる睡眠障害》

高齢者は退職、死別、独居などの環境の変化や急性の精神的ストレスを抱えることや、活動性が低下して心身の病気にかかり、疾患の影響や疾患の治療薬の副作用によって不眠症などの睡眠障害を生じやすくなります。高齢者によくみられる睡眠障害は次の通りです。

<p><b>睡眠時無呼吸症候群</b></p> <p>睡眠中に気道が閉塞していびきや呼吸停止を生じ、血液中の酸素不足が起こります。また無呼吸が起こると睡眠中に覚醒反応を生じ、睡眠が途切れ途切れとなるため、日中の過度の眠気を生じます。繰り返す夜間の酸素不足も一因となって高血圧や心筋梗塞、脳梗塞などの心血管系疾患のリスクが高くなります。</p>	<p><b>レストレスレッグス症候群 (むずむず脚症候群)</b></p> <p>夜に眠る前、じっとしていると足にむずむずする感じや虫が這う感じ、突っ張り感、痛み、不快感などを生じ、寝つきが悪くなります。</p>	<p><b>周期性四肢運動障害</b></p> <p>睡眠中に足首と足の親指が反り、膝が曲がる動きの反復が1時間に15回以上みられ、不眠や日中の過度の眠気が認められます。</p>
<p><b>レム睡眠行動障害</b></p> <p>レム睡眠時には筋緊張が緩和し、身体は休んでいる状態で夢を見ますが、この障害では、夢で見たことが大きな声での寝言や四肢の異常運動として反映されます。重症の場合は起き上がって暴力行為がみられることもあります。</p>		

これらの睡眠障害は専門の施設での検査、診断と適切な治療が必要です。

## 《傾眠傾向とは？》

傾眠傾向とは、高齢者に多い意識障害のひとつで一日中眠くなってしまいう症状が続くことです。肩をさわったり、声をかけたりするといった刺激だけで意識が戻る状態が傾眠傾向です。ただし、一度起きても、しばらくするとまた眠ってしまいます。一見、寝不足の状態に似ているように思えますが、傾眠は寝不足と違い、自分がどこにいるのか、起きる前にそもそも何をしていたのかがわからないことが多いことです。場合によっては病気の進行が原因であることもあります。何が原因なのか、医師の診断で探ることが必要です。傾眠傾向になる原因に次のようなものがあります。



### 認知症

認知症の症状に昼夜逆転があります。これは、夜に覚醒してしまうため寝不足を引き起こし、日中に傾眠してしまうというものです。大切なことは、日中に意識的に活動し、夜にしっかりと睡眠を取れるように、生活リズムを崩さないようにしましょう。

### 睡眠障害(過眠症)

傾眠傾向とよく似た症状で過眠症があります。過眠症は睡眠を妨げる病気がなく、夜に睡眠をとっているにもかかわらず、日中に強烈な睡魔に襲われてしまいます。その他、発作的に強い眠気に襲われ、食事中や歩行中でも前ぶれもなく突然入眠する「ナルコレプシー」と呼ばれる慢性の睡眠障害も、過眠症のひとつです。



### 加齢に伴う体力低下

加齢によって体力が低下していくと、神経伝達機能も徐々に低下して、その結果、傾眠が起きることがあります。急激に傾眠傾向が進んだときは、ほかの原因を疑ってみましょう。

### 内科的疾患

肝臓や腎臓などの代謝に関わる臓器に異常が出ると、細菌やウイルスによる高熱によって終日意識がボーッとしてしまうことがあります。内臓の状態が正常に戻り、熱が下がれば症状は自然と収まるものです。

### 食事性低血圧

低血圧の中には、食事性低血圧と呼ばれるものがあります。誰しも食後は眠気を感じるものですが、その症状が悪化したものが食事性低血圧です。この症状が見られた場合、下記のような重篤な病気と結びついていることが多いため注意が必要です。

パーキンソン病、アルツハイマー型認知症、  
高血圧、糖尿病 など



### うつ

うつは、感情や気分、意欲、思考などの障害を示す精神症状で、不眠や食欲不振といったさまざまな身体症状が現れます。また、うつ病の治療薬の服用により、眠気が出ることもあります。

### 脱水状態

噛む力や飲み込む力、舌の動きが衰えて十分な食事が摂れなくなると、栄養不足や脱水状態につながることも。脱水状態は、意識レベルを低下させ傾眠につながるだけでなく、ひどいときは幻覚症状まで引き起こすことがあります。



### 慢性硬膜下血腫

慢性硬膜下血腫とは、頭を強く打つと脳と硬膜のあいだに血腫ができてしまい、脳を圧迫する病気です。血腫が大きくなるにつれ傾眠傾向が見られるようになり、頭痛や片麻痺による歩行障害といった症状などが徐々に現れてきます。基本的に外科手術が必要になるため、早期発見がカギとなります。



### 薬の副作用

副作用で軽い傾眠傾向が出る認知症の薬や、傾眠傾向を引き起こしやすい抗てんかん薬があります。ほかにも、薬によっては傾眠傾向を引き起こしやすいものが多々あるため、使用する際は医師や薬剤師に副作用について確認しておいてください。

高齢者は傾眠傾向が進むと、食事中にうとうとすることでの誤嚥、食欲の低下、車いすなどからの転落など、同時に起きやすいトラブルが増えます。日頃から注意し、兆候が見られたら医師に相談しましょう。