



いわて医療通信【シニア世代の睡眠事情】

## 2. 正しい睡眠習慣とは

### ◎睡眠時間と年齢

前回、ノンレム睡眠、レム睡眠について大まかに説明いたしました。実は、年齢とともにノンレム睡眠、レム睡眠ともに時間的に短くなり、ノンレム睡眠、レム睡眠の総和である、総睡眠時間も減少します。つまり、「昔のように長く寝れ（眠れ）なくなった」というのは当然なのです。睡眠時間や睡眠の深さに対する過剰な期待は時として、必要以上の不安や眠りに対する不満につながるのです。睡眠時間が重要なのではなく、結果的に「日中の生活に支

障がなければ問題ない」ということです。しかし、「夜中に目覚めて眠れなくなる」という悩みはシニア世代の大問題であることも事実です。

### ◎シニア世代に共通する誤った睡眠習慣

「眠りに関する常識の誤り」としてまず挙げられる習慣は、医学的に眠りにくい時間（20時～22時前後）に睡眠を開始する習慣で、なかには睡眠薬やお酒で無理に眠ろうとしている人が多くみ

られます。この時間帯は睡眠に入る扉が開く前の「睡眠禁止ゾーン」と呼ばれ、睡眠を得ようとすること自体が、医学的には誤りなのです。「眠れない」ことを医師に相談し、処方されたお薬を22時以前に服用して眠ろうとするのは誤りです。一方、夜中に目覚めて服用すれば昼まで効いてしまうこともあります。比較的容易にお薬が処方されることもまず問題ですが、正しい服用の仕方をしっかり指導してもらわないと逆効果になり、より大きな問題となります。

次に、いつまでもベッドにしがみつくと「長寝習慣」ですが、横になっているだけで心身が休まるという認識も誤った常識のひとつです。眠れずに悶々とする時間が長いほど不眠は悪化しますし、眠れない代わりに…と多くのシニアが習慣にしている、長すぎる昼寝（15時以降に30分以上）も本来の睡眠を邪魔してしまいます。次号はこの対処法についてお話しします。

岩手医科大学 睡眠医療センター  
医学部 睡眠医療学

西島嗣生