



いわて医療通信【シニア世代の睡眠事情】

3. 誤った睡眠習慣と対処法

前回は、眠りにくい時間に眠ろうとする「早寝習慣」について記載しました。このような誤った習慣を是正し、睡眠のリズムを整えるには、光を十分に活用することです。

光、特に明るい太陽光は、覚醒のスイッチをONにする作用があり、夜型で朝

起きられない若者は、寝室や居間で寝ながらテレビを見ている、スマートホンを使うなど、夜中に太陽の光に近い光線を浴びるため眠れなくなります。光によって常に覚醒スイッチがONになるのです。

逆に、シニア層に多い生活習慣で、覚醒パワーが強い時間帯(睡眠禁止ゾーン

20時～22時前後)に眠るパターンの方は、この時間帯に、間接照明や暖色照明を使用せず、部屋全体を明るくすることで、早すぎる睡眠習慣を改善することができます。

早寝習慣を是正し、寝室で過ごす時間を22時以降にすることで、起床時間が朝に移動して早朝に覚醒する悩みが改善します。

一旦ずれてしまった睡眠を改善するために、次のような方法が紹介されています。

1. 眠くなってから寢床に就く。

2. 寢床では眠ること以外はしない。

3. 眠気がなければ、一旦寢床を離れ、静かな場所に行く。

4. 眠気を感じるまでは寢床に戻らず、光や音の刺激を避ける。

5. 寢床に戻って15分経っても入眠できなければ再び寢床を出る。

6. それでも眠れなければ、眠れるまで何度も1～5を繰り返す。

7. 平日も休日も、眠れなかった日も必ず毎日同じ時

間に起床する。

8. 日中に眠くなったとしても、できるだけ昼寝せず22時以降まで起きている。

次号でこれらの方法についてさらに述べていきたいと思えます。

岩手医科大学睡眠医療センター
医学部睡眠医療学科

西島嗣生

