



いわて医療通信【シニア世代の睡眠事情】

4. 睡眠習慣の対処法

前回、睡眠の改善方法について紹介いたしました。詳しくは前号をご覧ください。

これらの改善方法を勧めると、多くのシニアの方は「明日に差し支える」と言って実行しようとはしません。

すなら、特に時間に余裕のあるシニアの方は「明日に差し支える」と思い込まず、一度は試してみるべきでしょう。

た睡眠は他人とは異なる場合も少なくありません。健康的に夜を過ごし、たければ、昼の太陽光を大切に考える必要があります。

その結果、実際には夜に眠れず、昼寝をするために活動度が低下し、翌日の心身の機能に悪影響を与えているようです。

健康的な睡眠とは、必ずしも長時間睡眠することではありません。「〇〇時間寝なければいけないのだ」という誤った常識を捨て、年齢や体質に応じて「ほどほどに」眠り、その結果として翌日の日中の生活で眠気を感じなければ、十分に健康的な睡眠と言えるのです。

決まった時間に起床し、バランスの良い食事をとり、散歩や軽い運動のための外出で、太陽光による眠りのリセットを心がけましょう。日照時間の短い冬でも、決まった時間に起床し、テレビからの明るい光を利用するのもいいでしょう。逆に夕方からは穏やかな光と静かで快



患者に見られる行動は、このような誤った習慣を認識できないことが要因だと言われています。

眠りは、追いかければ逃げて行きます。自分にあっ

適な環境を作るよう、心がけましょう。何もすることがない時間帯は、入浴や軽いストレッチや読書などに時間を割き、22時以降に寝床に入るのが理想的です。

岩手医科大学睡眠医療センター
医学部睡眠医療学科

本当の健康的睡眠を目指

西島嗣生

西島嗣生