

高齢者に多い睡眠障害の理解と対策の研修

研修日 年 月 日

高齢者に多い睡眠障害の理解と対策の研修



訪問先の利用者さんで不眠に悩んでる人が多いのよね...

不眠症の種類

不眠症の種類はたくさんあるんだけど、今日は特に代表的な4つを学んでいこう。



入眠困難

布団に入ってもなかなか眠れない、寝付くまでに30分以上かかる事を入眠困難と言います。

悩み事など精神的な問題が原因とされています。

中途覚醒

途中で目が覚めてしまう。その後眠る事ができない。

中途覚醒は高齢者の不眠症の中で1番多いと言われています。

夜中になんどもトイレに行く事などが原因とされています。

早朝覚醒

朝早くに目覚めてしまう、その後眠る事ができない事を早朝覚醒といいます。

うつ病の場合にも多く見られます。

熟眠障害

睡眠はできているが眠りが浅くすっきりしない事を熟眠障害といいます。

不眠の原因はなに？



不眠になる原因はあるのかしら??

認知症による不眠

認知症になると、睡眠と関係する脳の一部変性により、体内時計と実際の時間とのずれを修正できない事によって昼夜逆転現象が起こり不眠を発症すると言われています。

活動量の低下

高齢者は起きている時間の活動量が低下し必要となる睡眠量も減少してしまいます。

そのため布団に入ってもなかなか寝付けない事が多くなります。

日中の活動量を増やしていくために
デイサービス等の利用が効果的だよ。



環境

音や光・寝具など環境が悪いと睡眠を妨げてしまう事があります。

メラトニンの減少

メラトニンとは睡眠ホルモンで体内時計を調整し眠気を引き起こします。

しかし、高齢になるとこのメラトニンの分泌が低下し、なかなか寝付けないといった不眠の原因となります。

頻尿

高齢になると排尿に関する筋肉が低下し夜間トイレに行く回数が増えてしまいます。

夜間トイレに行く事や排泄の失敗の不安から目が覚め、その後寝付けなくなる事があります。

不眠対策



対策はあるのかしら？

就寝環境を整える

眠りやすい環境づくりも大切です。

防音や遮光・室温など整え眠りやすい環境を整えていきます。

寝る時間起きる時間を一定にする

毎回同じ時間に寝たり起きたりする事で、体内時計が調整されリズムが整い夜間に眠りやすくなります。

日光を浴びる

朝に光を浴びて活動することが大事になります。

体内時計のズレをもとに戻し、夜には眠くなるようにしていきます。

窓越しで日光浴をするだけでも効果があります。

適度な運動でメラトニンを分泌させる

メラトニンは夜間に分泌量が増えます。

メラトニンを分泌させるには日中の適度な運動が良いと言われています。

特にウォーキングなどのリズム運動が効果的です。

寝る直前に強い光を見ない

寝る直前まえ TV を見ていると脳が刺激され寝付けなくなってしまうことがあります。

また TV などによるブルーライトは睡眠の質を著しく低下させます。

就寝の 1-2 時間前は TV を見ない・部屋の照明を暗くするといった事が大切です。

寝る前にカフェインをとらない

カフェインには利尿作用と脳の覚醒作用があり睡眠を阻害してしまいます。

コーヒーやお茶に多く含まれています。

就寝前に水を多く飲まない

寝る前には飲水はコップ 1 杯程度にし、必要以上に多く飲みすぎない事が重要です。

また寝る前には必ずトイレに行く事も必要となります。

不眠から発症しやすい病気

高血圧

不眠が続くとコルチゾールなど血圧をあげるホルモンが過剰に分泌され高血圧が起こりやすくなると言われています。

うつ病

短時間睡眠や夜間活動タイプはうつ病と関係性が高いと言われています。

6時間以下の睡眠でうつ病の発症が高くなると言われています。

また、不眠を治療する事でうつ病が軽減・治癒するという事もあるようです。

認知症

不眠によって脳にアミロイドβが蓄積されやすくなり、認知症状がすすむと言われています。



不眠から病気になる事もあるのね...

まとめ

不眠はさまざまな原因が重なり合っておきる事が多くあります。

不眠対策をとっても症状が改善しない場合は早めの受診をしていきましょう。