

中高年になったら、 眠り方を考えてみませんか？

中高年が抱える睡眠問題*1

中高年になると「日中に眠気を感じた」「睡眠の質に満足できなかった」「睡眠時間が足りなかった」「夜間、睡眠途中で目が覚めてしまった」など眠りについて悩むことが増えてきます。実は睡眠時間も40-50代で短くなる傾向があります。

今回は、この中高年に起こる睡眠問題の原因と対策についてお話します。

なぜ、睡眠が変わるのか？*2

睡眠の変化は「加齢」によるもので、睡眠を司るホルモンであるメラトニンの産出が年齢とともに衰えてしまいます。その影響で眠り方に変化がでてくるため「睡眠の質」が変わってくるのです。

「深い眠り」のピークは10代前半であり、これは脳の働きを発達させるために睡眠を必要としていると言われていています。そして、10代後半からゆっくりと睡眠をとる力が低下してきます。

これにより、若い頃は眠り始めからすぐに深い睡眠に入れ、何度か深い睡眠をとることができます。中高年になると、深い睡眠が少なくなり浅い眠りが増え、睡眠途中で目覚めてしまうようになります。また、実際に眠りつづけられる時間も10歳代前半までは約8時間、25歳は約7時間、45歳は約6.5時間、65歳は約6時間と年齢を重ねることで睡眠時間が短くなります。深い睡眠時間が減ってしまうということは、「脳が休まる時間」が減っているということであり、結果昼間の眠気や睡眠の質自体に満足ができないようになるのです。

中高年に向けた最適な眠り方*3

いかにして脳を休ませる時間を作ることができるか？

今回は「最適な眠り方」として普段の生活からできる取り組みを提案します。

・朝起きる時間を同じにしましょう

生活リズムを整えることで、睡眠ホルモンが夜に出るようになります

・気が付いたらストレッチ！特に下半身をほぐしましょう

筋肉を緩めることで血流が良くなり、またリラックスを促す副交感神経も優位にできます。固まりがちな足裏、足首、ふくらはぎ、太もも、お尻/腰回りの筋肉の柔軟性を上げましょう

・寝る前には考え事がクリアになるよう腹式呼吸をしましょう

考え過ぎてしまうと深い睡眠を妨げてしまいます。腹式呼吸で自律神経を整え、思考をクリアにすることも眠りの質を高めてくれます。

加齢と睡眠の関係についてまとめたのですが、睡眠の質の感じ方は、年齢・性別で異なっているようです。睡眠に関する研究は日々進んでいて、ある程度の共通された見解が出ています。今回の提案も参考にいただき、睡眠の悩みについて少しでも解消していきましょう！

*1：厚生労働省、『国民健康・栄養調査平成29年』,2017

*2：Maurice M. Ohayon, Meta-Analysis of Quantitative Sleep Parameters From Childhood to Old Age in Healthy Individuals: Developing Normative Sleep Values Across the Human Lifespan. Sleep, Volume 27(7),2004

*3：厚生労働省、『健康づくりのための睡眠指針2014』,2014

(文責) 廣瀬聖一郎 (理学療法士)

