



## 高齢の方に起こりがちな睡眠のお悩み

夜更かしする習慣が付き、夜になっても眠くならない



夜、床についてもなかなか眠れない

毎朝早くに目が覚めてしまう



ぐっすり眠った気がしない

日中に眠気におそわれ、居眠りをする



最近、このようなことはありませんか？睡眠についてのお悩みは、かかりつけの先生にご相談を！



## 高齢者生活サポート ずーっとすこやか！

高齢者生活サポート「ずーっとすこやか！」サイトでは、高齢の方に起こりがちな睡眠に関するさまざまな悩みについて、正しい対処法や日常生活での注意点などをわかりやすく動画で解説しています。ぜひ、ご覧いただき、すこやかな毎日の維持にお役立てください。



パソコン・スマートフォンから

ずーっとすこやか！

検索



第一三共株式会社

本資料の複製、転用、再利用、再掲載等の二次利用はご遠慮願います。 D201912-005-02

## 高齢者生活サポート ずーっとすこやか！

### 健康的な睡眠をとるために



本冊子の詳しい内容を動画でご覧いただけます。ぜひ、ご覧いただき、健康的な睡眠のためにお役立てください。



監修

東京都健康長寿医療センター センター長

秋下 雅弘 先生

水道橋東口クリニック 院長

辻 彼南雄 先生



第一三共株式会社

# 高齢になると、 睡眠についての悩みを 抱える方が多くなります

最近、夜、寝つきが悪かったり、  
朝早くに目が覚めたりして、お困りではありませんか？

睡眠は、最も身近な生活習慣であり、  
心身の休養に不可欠です。

ところが年齢を重ねると、睡眠について  
悩みを持つ方が多くなります。

夜中にしっかり眠れずに  
日中眠気におそわれるなど、  
日常生活に影響が及ぶこともあります。

健康的な睡眠をとって、  
“ずーっとすこやか！”な生活を目指しましょう！

## 高齢になると眠れなくなるのはなぜ？

- 日中の活動量が減り、エネルギー消費も減るため、身体を休めるために必要な睡眠量が減少します。
- 睡眠に関わるホルモン「メラトニン」が減り、寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなったりします。
- 夜間頻尿も高齢の方の睡眠を妨げる原因のひとつ。男性では前立腺肥大症による夜間頻尿の可能性もあります。
- うつ病や睡眠時無呼吸症候群、疼痛などの病気が隠れている場合や、服用している薬が原因で睡眠が妨げられている場合もあります。気になる場合はかかりつけの先生に相談してみましょう。

## 良い睡眠のために生活習慣を見直しましょう！

### ● 1日の生活にメリハリをつける

朝起きたら日光にあたり、規則正しく食事をし、日中は活動的に過ごしましょう。



朝日を浴びる



規則正しく食べる



日中は活動的に

### ● 昼寝は午後の早い時間に30分以内に

### ● 寝る前のパソコン、スマートフォン、テレビは避ける



若い頃の睡眠と比べないことが  
大切！ 日中の生活に支障がなけ  
れば心配はいりません。



### ● 寝る時間にこだわり過ぎず、 眠くなってから床につく

早い時間に無理に眠ろうとすると、  
かえって寝つきが悪くなること  
があります。

### ● 寝る前に水分を摂り過ぎない

- ・ 夕食以降はカフェインを含む  
コーヒーや緑茶などは避けま  
しょう。
- ・ 寝酒は夜中に目が覚める原因  
となります。



## 睡眠薬について

睡眠薬の服用については、医師による慎重な判断が必要です。睡眠障害により健康や日常生活への影響が大きく、医師が必要と判断した場合は睡眠薬を処方することがありますが、まずは薬に頼らず、医師の指示に従って生活習慣を見直すことで健康的な睡眠を目指しましょう。

