

快適な眠りには、これまで紹介した運動、日光浴、昼寝のほかにも様々な知恵がある。国立精神・神経センター精神保健研究所精神生理部部長の三島和夫さんに、コツを聞いた。

【入浴】運動は睡眠に有効とはいえず、高齢になって足腰が弱り、体を動かすのが難しい。「そんな人には、眠る数時間前の入浴が効果的です」

三島さんらは、老人保健施設で生活する不眠の高齢者13人に2日間、就寝の2時間前に30分間、40度の湯に半身浴の形でつかってもらった。この施設では普段、入所者は日中に入浴していたが、夜に入浴した日は寝つきが良く、夜間に目が覚めることも減った。

体が体温を下げようとする放熱作用が強い時ほど、眠りは深くなる。この研究

超 寿 宣 言

睡眠

5

で参加者の体温を測ったところ、入浴で上がった体温が急速に下がり、睡眠時でも体温低下が通常より3時間ほど長く続いていた。

お勧めは、37〜40度のぬるめのお湯に20〜30分、半身浴で。入浴後に汗がひき、ほてりが治まるころに眠るのがいい。ほてりが治まるまでの時間には個人差があり、その時間から逆算して入浴時間を決めたい。

半身浴 お湯はみぞおちあたりまで。胸からはつからない。



刺激制御療法の指導の例

- 1 眠くなった時だけ寝床につく。
- 2 寝床を使うのは睡眠と性生活の時だけ。読書やテレビ観賞、飲食などをしない。
- 3 眠れなければ、一度寝室を出て別の部屋に行き、眠れそうになるまで寝床に戻らない。
- 4 それでも眠れなければ、何度でも、何日でも3を繰り返す。
- 5 どんなに眠れなくても、平日も休日とも毎朝同じ時刻に起きる。

半身浴が◎寝酒は×

いなら、寝酒を飲んだ方がよい。そう考えがちだが、三島さんは「大きな間違い」と断言する。確かに、酔うと神経の興奮が抑えられ、寝つきは良くなる。しかし、アルコールは効き目が切れるのも早く、かえって普段より早く目が覚める。利尿作用のために尿意も強くなり、夜中にも目が覚める。

アルコールは、のどの筋肉を緩ませ、舌が落ち込みやすくなる。気道が狭くなり、睡眠時無呼吸症候群になりやすい。筋肉が衰えている高齢者では、いっそう発症の危険が高まる。さらに、アルコールは耐性ができて徐々に効果が薄れ、酒量が増える欠点がある。お酒を飲むなら、夕食時に少量がよいようだ。

【行動療法】不眠が長引いた結果、「寝床で眠れなかった」という記憶が脳に刷り込まれ、寝床ではかえって目がさえる。そんなタイプには、認知行動療法の一つ「刺激制御療法」が勧められる。本来は専門家の厳密な指導が必要な治療法だが、「寝室＝不眠」というイメージを断つための参考として、三島さんは「高齢者の不眠は長引くことが多い。様々な工夫をこらしても良くならないなら、専門医のいる医療機関を受診してほしい」と話している。

(山口博弥) (次は「優しい医療求め」連載4000回です)

不眠治療の専門医 日本睡眠学会のホームページ (<http://www.jssr.jp/>) には、全国の認定機関と認定医のリストが掲載されている。受診時の参考になる。