

ぐっすり眠ってすっきり目覚めていますか？

～高齢者の睡眠と心の関係～



◎まずはご自身の睡眠チェックをしましょう

- 寝床で過ごす時間が長い
- 朝目覚めた時に休んだ感覚がない
- 日中に眠気が強い
- 寝室環境が快適でない
- 照明・テレビをつけたまま寝る
- 日中の運動量が少ない
- 食事時間が不規則だ
- 夕方以降によくコーヒーや緑茶を飲む
- 喫煙や寝酒習慣がある
- コーヒーやお酒のとり方を改善しても眠りの問題が続いている

何個当てはまりましたか？チェックが多い方は、[生活習慣を見直しましょう](#)。

◎高齢者の睡眠の特徴



高齢者は、昼寝が増え、夜の眠りが浅くなる悪循環が生じます。

結果的に熟睡感が得られず、[寝床にいる時間だけが長くなります](#)。8時間以上寝床にいると、筋力や体力が低下、呼吸や循環器系に健康被害を及ぼすリスクが高まります。

高齢者の睡眠障害や睡眠不足は[意欲低下やうつ状態](#)と深く関係します。

- (1) 睡眠不足が続くと、脳がダメージを受け集中力や判断力、感情のコントロールができなくなり、結果として、意欲低下が起こります。
- (2) うつ症状の特徴は、①悲しい気持ちが一日中続く②食欲が減る③イライラする④眠れないまたは寝すぎる⑤やる気がでない⑥自分に価値がないと思う⑦集中力が続かない⑧消えてしまいたい等です。
→5つ以上、2週間以上続くうつ病が疑われます。

◎良い睡眠をとるためにできること

朝

- ・カーテンを開けて朝日を浴びると、体内時計がリセットされます。
- ・寝床にいる時間が8時間以上にならないようにしましょう。
- ・朝食をしっかり食べましょう。

昼

- ・昼に散歩やカーテンを開けて日光を浴びたり、運動をしたりしましょう。夜間寝入りやすく、目が覚めにくくなります。
- ・週に2-3日、1時間/日、ややきついと感じる運動をしましょう。
例：早歩き、やや軽めの筋力トレーニング、ヨガ等
- ・夜間に熟睡するために、昼寝は30分以下にしましょう。

夜

- ・夕方以降、カフェイン・飲酒・喫煙を控えましょう。
- ・明るい環境は、脳を興奮させ眠りが浅くなります。寝室はなるべく暗くします。寝床でテレビやスマホを見ないようにしましょう。
- ・眠れない時は、寝室以外の安心できる場所で過ごし、寝室に戻りましょう。
- ・空調を使用し夏は涼しくし、冬は18°C以上を保ちましょう。

良い睡眠に向け対策をしても、改善されない場合は、 早めに医療機関の医師へご相談ください

保健所では、精神科医師（要予約）や保健師（随時）が睡眠やこころの悩みに関する相談を受け付けています。

- ・開設日時は、下記の電話番号へお問い合わせください。（費用無料・秘密厳守）
- ・対象居住地：大牟田市・柳川市・八女市・筑後市・大川市・みやま市・大木町・広川町

このチラシに関するお問い合わせ

福岡県南筑後保健福祉環境事務所

健康増進課 精神保健係

〒832-0823

柳川市三橋町今古賀8-1
(柳川総合庁舎1階)

時間：平日8時30分～17時15分

電話番号：0944-72-2176
ファックス：0944-74-3295

