

むらいクリニック通信

加齢による睡眠の変化

人間は生まれてから亡くなるまで、個々の細胞やすべての臓器で変化が起こり、機能面や外見の変化、精神的変化も現れます。それに伴って睡眠にも「よく眠れない」「途中で目が覚める」等の症状が現れやすくなります。

■加齢変化① 深い眠りの減少

睡眠には、深い眠りと浅い眠りがあります。深い眠りは脳の休息に相当しますが、中高年になるとその時間が減少していきます。個人差はありますが、20、30歳代と比べると、50歳以上では半分から3分の1程度にまで減少します。

一方で、浅い眠りの時間は相対的に長くなり、少しの刺激（音、光、温度など）で目が覚めてしまい、中途覚醒や早朝覚醒が起こりやすくなります。また、過去のつらい出来事や体調の不安などが夢になり、寝ながらストレスを感じることも少なくありません。こうした変化が背景となり、「長時間寝ているのに、熟睡した感じがしない」という状態になりやすいのです。

■加齢変化② 体内時計の乱れ

人間の体には、1日のリズムを調整する体内時計があります。そのうちの睡眠リズムには、メラトニン（睡眠ホルモン）が大きな役割を担っています。メラトニンは朝から日中にかけて減少し、夜間に増えることで、体を眠りに誘う働きをしています。しかし加齢に伴い、夜間のメラトニンの分泌量は減少します。これにより睡眠障害を引き起こすことが指摘されています。一般に体内時計は、加齢によって前倒し（朝も夜も早くなる）になる傾向がありますが、光の量、体温の変化、食事時間などの影響も受けやすく、それらも睡眠の加齢変化をもたらす要因となります。



■快眠を得るために

- ①活動量を増やす：習慣的に体を動かし、活動量を増やす事で入眠しやすくなります。特に夕方以降の運動が効果的と言われています。
- ②太陽の光を浴びる：日光を浴びると、夜間にメラトニンの分泌が盛んになり、寝付きやすくなるのと同時に、体内時計もリセットされやすくなります。
- ③規則正しい食事：体内時計は、規則正しい時間に食事を摂ることでもリセットされます。とくに朝食は体内時計の修正に重要とされています。
- ④深夜の室内照明は暗めにする：夜遅くまで強い光の下にしていると、メラトニンの分泌が低下します。就寝前は間接照明などに切り替えたり、スマートフォンなどの使用を控え、睡眠の態勢を整えることも大切です。

耳鼻咽喉科・アレルギー科
いびき・無呼吸検査治療室



むらいクリニック

〒503-0836
岐阜県大垣市大井2-44-2
Tel 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839
予約専用Tel 0584-47-9898
<http://www.murai-clinic.jp>

むらいクリニック通信

加齢による睡眠の変化

人間は生まれてから亡くなるまで、個々の細胞やすべての臓器で変化が起こり、機能面や外見の変化、精神的変化も現れます。それに伴って睡眠にも「よく眠れない」「途中で目が覚める」等の症状が現れやすくなります。

■加齢変化① 深い眠りの減少

睡眠には、深い眠りと浅い眠りがあります。深い眠りは脳の休息に相当しますが、中高年になるとその時間が減少していきます。個人差はありますが、20、30歳代と比べると、50歳以上では半分から3分の1程度にまで減少します。

一方で、浅い眠りの時間は相対的に長くなり、少しの刺激（音、光、温度など）で目が覚めてしまい、中途覚醒や早朝覚醒が起こりやすくなります。また、過去のつらい出来事や体調の不安などが夢になり、寝ながらストレスを感じることも少なくありません。こうした変化が背景となり、「長時間寝ているのに、熟睡した感じがしない」という状態になりやすいのです。

■加齢変化② 体内時計の乱れ

人間の体には、1日のリズムを調整する体内時計があります。そのうちの睡眠リズムには、メラトニン（睡眠ホルモン）が大きな役割を担っています。メラトニンは朝から日中にかけて減少し、夜間に増えることで、体を眠りに誘う働きをしています。しかし加齢に伴い、夜間のメラトニンの分泌量は減少します。これにより睡眠障害を引き起こすことが指摘されています。一般に体内時計は、加齢によって前倒し（朝も夜も早くなる）になる傾向がありますが、光の量、体温の変化、食事時間などの影響も受けやすく、それらも睡眠の加齢変化をもたらす要因となります。



■快眠を得るために

- ①活動量を増やす：習慣的に体を動かし、活動量を増やす事で入眠しやすくなります。特に夕方以降の運動が効果的と言われています。
- ②太陽の光を浴びる：日光を浴びると、夜間にメラトニンの分泌が盛んになり、寝付きやすくなると同様に、体内時計もリセットされやすくなります。
- ③規則正しい食事：体内時計は、規則正しい時間に食事を摂ることでもリセットされます。とくに朝食は体内時計の修正に重要とされています。
- ④深夜の室内照明は暗めにする：夜遅くまで強い光の下にしていると、メラトニンの分泌が低下します。就寝前は間接照明などに切り替えたり、スマートフォンなどの使用を控え、睡眠の態勢を整えることも大切です。

耳鼻咽喉科・アレルギー科
いびき・無呼吸検査治療室



むらいクリニック

〒503-0836
岐阜県大垣市大井2-44-2
Tel 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839
予約専用Tel 0584-47-9898
<http://www.murai-clinic.jp>