

今月のテーマ

眠りのリズムとお薬



加齢に伴い睡眠時間は自然と短くなっていきます

歳をとるにつれ昔ほど長時間眠れなくなったという方は多いのではないのでしょうか？ 実は加齢に伴って基礎代謝は低下し、必要な睡眠時間が短くなります。そのため、日中に眠くて困ることがなければ、睡眠は足りていると考えて問題ありません。日中に眠気を感じた場合も、昼寝の時間を確保できたり、注意力を要する作業（車の運転等）を行わないのであれば、過度に心配する必要はありません。

年齢	必要な睡眠時間
15歳	8時間
25歳	7時間
45歳	6.5時間
65歳	6時間 短



加齢に伴い睡眠リズムも変化します

加齢とともに、ノンレム睡眠（深い眠り）が減り、レム睡眠（浅い睡眠）が増えます。睡眠中の中途覚醒も多くなり、全体的に浅い眠りとなります。

朝まで一度も目を覚まさず、ぐっすり眠りたい、と思われる方も多いでしょうが、睡眠薬を飲んだ場合でも、夜中に一度や二度の中途覚醒が残ることは少なくありません。したがって、ぐっすりとは眠れていなくても、日中の眠気、疲労感、イライラなど、不眠に絡んだ不調がなければ、睡眠はとれていると考えましょう。



お薬

日中の活動に支障が出る場合は、適切にお薬を使用することで睡眠に関する問題を改善できることがあります。お薬は大きく分けて、次の2つのタイプがあります。



脳の活動を抑制するお薬

- ・効果をすぐに感じられる
- ・クセになりやすい
- ・ふらつきや転倒のリスクのある薬が多い
- ・超短時間型(作用時間：2～4時間)、短・中間型(作用時間：6～8時間)、長時間型(作用時間：8～12時間)のものがある
- ・翌日に眠気が残る場合がある



自然な眠気を強くするお薬

- ・効果実感に時間がかかる
- ・クセになりにくい
- ・睡眠と覚醒のリズムを整える

高齢者におすすめ！

お薬が必要な場合、“自然な眠気を強くするお薬”から試してみるよう医師に処方されることも多いです。お薬について詳しく知りたい方は、スタッフまでお声かけください。





広島レモンのさっぱりジャム

材料

国産レモン 3個
グラニュー糖 150g



作り方

- ① レモンの皮を剥き、千切りに切る。
- ② ①を沸騰したお湯で2回茹でこぼしてざるにあげ、一晩水にさらす。
- ③ 皮を剥いた残りのレモンを薄皮と種を取りのぞき、果肉と薄皮と種に分ける。
- ④ 薄皮と種をお茶パックの袋に入れる。（ペクチンを煮だすため）鍋に②のレモンの皮、果肉、③、グラニュー糖を入れてひたひたくらいのお湯を入れあくをとりながらとろっとするまで煮る。
- ⑥ 種の入ったお茶パックを取り除き、煮沸消毒した瓶にできたジャムを熱いうちにに入れて出来上がり。さっぱりとしたレモンジャムが完成



パンにクリームチーズとジャムをのせて食べたり
ホットレモンやレモネードなどにしてもOK！

※グラニュー糖の代わりは上白糖でもいいですが、
焦げやすいので注意してください。

良い睡眠のための食習慣

夕食は1日の中で一番カロリーが多くなりがちです。

すぐに眠ってしまうと血中のエネルギーは消費されず肝臓で中性脂肪に再合成されます。また、食べた後は胃や腸が消化吸収するのに働いているため、眠りも浅くなります。

以下のポイントに注意して良い睡眠のための食習慣を心がけましょう。

- ①食事は就寝2時間前までにすませる。
- ②どうしても遅くなる場合は消化のよい炭水化物などで軽くすませる。
- ③遅くなるのが事前にわかれば早めにすませ、帰って軽めに食べる。
- ④朝昼はしっかり食べて夕食は軽めに。

朝：昼：夕 = 3：4：3の割合で