

# 認知症患者様に 心地よい睡眠を 加齢と睡眠障害



昼間に活動し、夜間は眠くなるというように、生活リズムを整えているのが「体内時計」。脳はそれを調節する大切な役割を担っています。中でも大きな影響を及ぼしているのが、分泌によって睡眠を促す「メラトニン」というホルモンです。加齢に伴い分泌が低下するため、睡眠時間が短くなったり、朝早く目が覚めたり、途中で目が覚めるといったことが起こると言われています。加齢とともに体内時計の機能は徐々に衰えていきますが、認知症になるとその影響はさらに大きく、睡眠障害を起こしやすいとされています。

睡眠障害が起きると・・・患者様のQOL低下だけではなく、看護・介護量が増加するため、他患者様への影響にも繋がります。

## Let's TRY

### 就寝環境を整える

認知症の方は環境要因に敏感で、様々な不安を抱えてしまいます。夜間の暗さが不安を助長する場合や、中途覚醒した際や頻尿でトイレに起きた際に、今自分がどこにいるのか不安になる場合もあります。

### 日光を浴びる

体内時計を整えるには、午前中に日光を浴びるのが効果的です。朝に太陽の光を浴びることは、日中の覚醒水準（意識の明確さ）を上げることにつながります。

### 足浴をする

身体を温めることはリラックス効果が高いので、就寝前に足浴を行うのも有効です。就寝前に足浴の準備が難しければ、靴下を履いてもらう、湯たんぽを使うなどでも良いでしょう。

### 規則正しい生活サイクルをつくり、活動量を増やす

日中の活動量が増えれば、夜スムーズに眠れるようになります。好きなことや趣味、散歩をするなど、離床をすすめてみましょう。

### 寝る前にはトイレに連れて行く

高齢になると夜間にもトイレの回数が増えることがよくあります。眠りが浅いため、トイレが原因で目覚めることも多いでしょう。中には夜間失禁が心配で眠れなくなる方もいます。

### 服薬中の薬について確認する

薬の作用によっては、睡眠サイクルに影響を及ぼす場合があります。不明点は主治医や薬剤師へ相談しましょう。患者様の睡眠パターンを観察し、報告することも大切です。