

# 【オレンジコラム第7号】

認知症と睡眠についてお話をさせていただきます。

私が、リハビリで従事する中で多くの利用者の方が「夜中にトイレで目が覚める」など、不眠を訴えられます。高齢になるにつれ、深い眠りの時間が減少するといわれており、特に認知症の方では顕著にみられるとされています。

睡眠には、体温の変化が重要であるといわれています。人が眠るには体温の急激な低下が必要です。それには手足などから熱を逃がす必要があります。赤ちゃんが眠くなると手が温くなるのはそのためです。寝る際に体温を急激に下げるには、昼間に体温をしっかり上げておく必要があります。

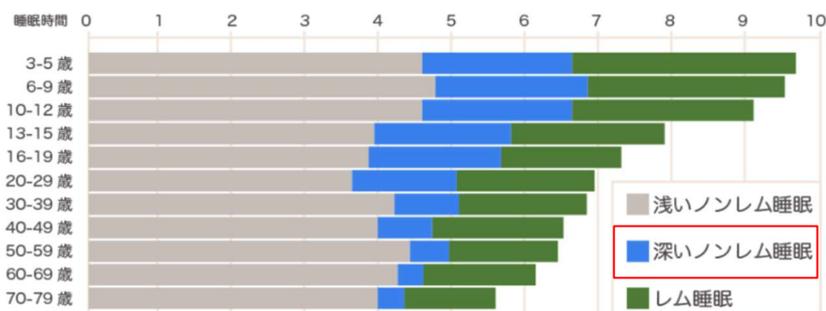
高齢者は若年者に比べて代謝が悪く、昼間の体温が低いため、入眠の際に体温の低下が起きにくくなるという問題があります。そのため、午後に運動することや就寝の2時間前に入浴し体温を上げておくといわれています。

私が施設で行った研究では、午後に足浴や足のマッサージを実施した認知症高齢者は実施しない方と比較して、深い眠りが有意に増加しました。このことから、足のむくみ・血流・冷え性を改善し、足から効率的に熱を逃がせるようにすることも良い睡眠をとるうえで重要であると考えます。

人が深い眠りに入った状態では、脳の中では記憶の定着がおこるとされており、良質な睡眠をとることが認知症予防になると考えます。

私は、今後も睡眠の研究を継続していきたいと考えています。研究に協力して頂ける方がございましたら、ご連絡頂ければ幸いです。

年代ごとの睡眠時間



※出典：厚生労働省 eヘルスケアネット、高齢者の睡眠



\*写真左下が萩原崇様です

今回のコラム提供者は、  
介護老人保健施設 アルカディア  
作業療法士 萩原崇 様  
場所：兵庫県三田市東本庄2493  
[TEL:079-568-5879](tel:079-568-5879)