

# 新婦人しんぶん

## 新日本婦人の会目的

- ☆核戦争の危険から女性と子どもの生命をまもります。
- ☆憲法改悪に反対、軍国主義復活を阻止します。
- ☆生活の向上、女性の権利、子どものしあわせのために力をあわせます。
- ☆日本の独立と民主主義、女性の解放を勝ちとります。
- ☆世界の女性と手をつなぎ、永遠の平和をうちたてます。

## 今週の紙面

- 2面 ニュース/国会/旧統一協会の問題
- 3面 読者のページ/まんが/乱楽
- 4~5面 避難所に女性の視点を/女性 働く/ホット
- 6面 食事情/子育て相談/時事・ジャーナリズム性被害問題
- 7面 新婦人活動/主張/母の歴史



茨城・取手市 瀬田初枝

新日本婦人の会は国連に認証されたNGOです

# 眠れない

# 高齢者の不眠

淀川勤労者厚生協会附属相川診療所院長 大島民旗



布団に入っても眠れない、目が覚めてしまう...



おおしまたみき  
1990年京都府立医科大学卒業、大阪民医連西淀病院で初期研修、呼吸器内科専門医取得後、家庭医療・総合診療を専門に。ファミリークリニックなごみ所長、西淀病院病院長後2022年より現職。大阪家庭医療・総合診療センター長。

「布団に入ってもなかなか寝付けない」「眠りが浅く、目が覚めてしまう」と、年齢を重ねると増える悩み。睡眠の質に不安を抱える人は多いのではないのでしょうか。淀川勤労者厚生協会附属相川診療所院長の大島民旗さんに寄稿してもらいました。

## 年齢とともに変化する睡眠

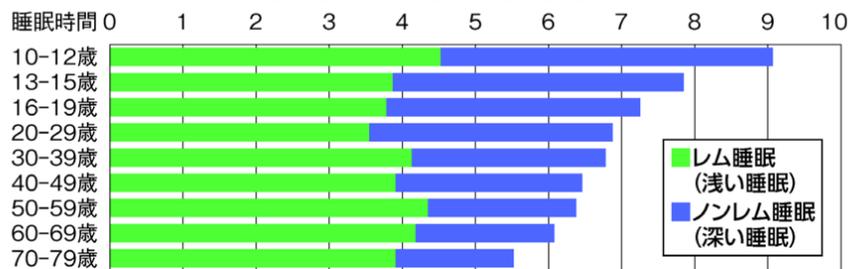
「眠れないんです…」  
診察室でもよく訴えられる症状のひとつです。不眠と訴える人の割合は、日本の一般成人を対象とした調査で、20〜30歳代で13・9%、40〜50歳代で16・2%、60歳以上で25・2%と報告されています。60歳以上の方の4人に1人は不眠で困っておられるということです。

「若い時は朝までぐっすりだったのに、今では夜中に目覚めてしまっ、なかなか眠れない」とお困りの方も多くいます。実は生理的(一般的な)睡眠時間は、10歳ま

で8〜9時間、15歳で8時間、25歳で7時間、45歳で6・5時間、65歳で6時間とされていいて、年齢を重ねると必要な睡眠時間は減っていくのがわかっていきます(図1)。

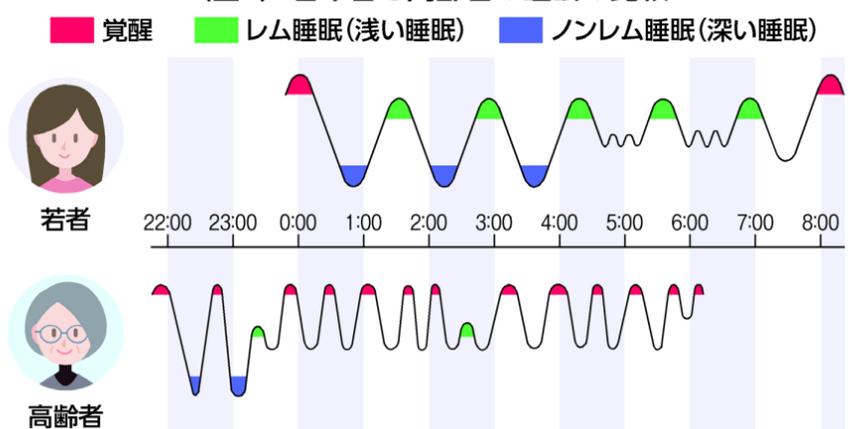
歳を重ねると睡眠の質自体もより浅くなっていきまます。入眠時間が早くなるのは、体内時計の加齢変化によるもので、睡眠だけではなく、血圧・体温・ホルモン分泌など睡眠を支える多くの生体機能リズムが前倒しになると報

(図1) 年代別の睡眠時間



(厚生労働省のHPより作成)

(図2) 若年者と高齢者の睡眠の比較



「若年者と高齢者の睡眠調査」(厚生労働省)より作成

不眠が「不眠症」という「病気」なのかどうかの判断は、不眠症の定義が、「適切な環境にも関わらず、入眠や睡眠の維持が困難となり、その結果日中の活動に支障をきたすこと」となっていることに基きます。

この中で重要な点の一つは、「適切な環境」であることで、例えば周囲が

## 病気がどうかの判断

また、基礎疾患のある人には不眠が多いこともわかっており、高血圧患者さんでは22・3%、糖尿病患者さんでは56・4%

告されています。これらの理由から「熟睡」しにくくなり、若い人や中年層の人よりも中途覚醒・早朝覚醒が特徴なのです(図2)。

うるさかったり、明るい、家族の帰宅や夜泣きなどで眠れない場合は、まず眠れる環境にすることが大切です。

スマホやパソコンの画面を遅くまで見ないこと、コーヒーなどカフェインの含まれるものを遅い時間に口にしないこと、など眠れる環境を整えましょう。(2面へ)

％が不眠とのこと。なので、「眠れない」のが、実は読者の方の年齢では平均なのかもしれない。また必要な睡眠時間は人によって違います。眠れなくても「まあこんなもの」と受け止めて、早く目が覚めた時間を読書や散歩などに使うとより健康的と言えます。

