



琴浦だより

2022年度
春号

皆様、いつもお世話になっております。琴浦高齢者支援センターです。春号のテーマは不眠症についてです。不眠症は高齢者の方によくある症状の一つとされています。春は体調不良になりやすい時期ですので無理をしすぎないように気を付けましょう。

不眠症とは？

不眠症は、入眠障害（寝付くのにいつもより2時間以上かかる）・中途覚醒（途中で2回以上起きる）・早朝覚醒（普段より2時間以上早く目が覚める）・熟眠障害（眠りが浅く熟睡した感じが無い）の睡眠問題が1か月以上続き、日中に倦怠感や意欲低下、イライラなどの不調が出現する症状です。加齢とともに不眠は増加し、60歳以上の約3人に1人が睡眠問題で悩んでいるとされています。睡眠時間の長さは問題ではなく、「日中に不調があるか」など睡眠の質が問題となります。



不眠の原因は？

ストレス

神経質で生真面目な性格の人は不眠にこだわりやすく、不眠症になりやすい

こころの病気

うつ病・自律神経失調症（神経のバランスが崩れる疾患）
心的外傷後ストレス障害（トラウマ）など

からだの病気

高血圧・心臓病（胸が苦しい）
呼吸器疾患（咳・発作）
腎臓病・前立腺肥大（頻尿）
糖尿病・関節リウマチ（痛み）
アレルギー疾患（かゆみ）
睡眠時無呼吸症候群など

薬や刺激物

降圧剤など睡眠を妨げる薬や抗ヒスタミン剤など
日中眠気が出る薬
コーヒーやたばこなどの刺激物

生活リズムの乱れ

夜勤などの交代制勤務や時差などで体内リズムが崩れる

環境

騒音がする
光が気になる
寝室の温度や湿度が適温でない など

！ 不眠の対処法 ！

不眠の対処法は原因によって変わってきます。一般的な安眠のためのコツをいくつかまとめてみました。病気や薬が原因と思われる場合は医師へ相談してみましょう



就寝・起床時間を一定にする

週末の夜更かしや寝坊、
昼寝をしすぎない
同じ時刻に起床、就床する

睡眠時間にこだわらない

「〇時間寝る」と目標を立てない
眠気がないときは寝床からでる
日中眠気がある場合は 15 時まで
に 30 分内の昼寝をする

適度な運動をする

午前よりも午後に軽く汗ばむ
程度の運動をする
有酸素運動(ウォーキングなど)を
継続すると効果的

快適な寝室づくりをする

睡眠の適温は 20℃前後
湿度は 40～70% くらいに保つ
赤っぽい暖色系の蛍光灯を使う



教室の紹介



認知症サポーター養成講座の様子です。
認知症に関して学びたい方はぜひご連絡
ください。開催費・参加費はかかりません。

高齢者の方を対象に病気や介護の基礎知識、病
気の予防、運動や栄養、口腔のことなど、
高齢者の方々に長く元気に過ごしてもらう
ための基礎知識について教室をしています。



高齢者支援センターは高齢者の何でも相談窓口です(相談無料・秘密厳守) 教室の問い合わせも下記まで。
皆様の生活のお手伝いができると思います。今後ともよろしく願い致します。

倉敷市琴浦高齢者支援センター (倉敷市委託事業) <https://www.ohji.ne.jp/info/older/care-plan>

住所：〒711-0906 倉敷市児島下の町5丁目2番17号 連絡先:086-473-9001

