ドクター・ワッシー

診察室

ざっくばらん

うたた寝と認知症

前兆か、危険因子か？

たかが「うたた寝」くらいと、バカにはできない。ことに、年を取ってから、昼にウトウトというのはコワイ。

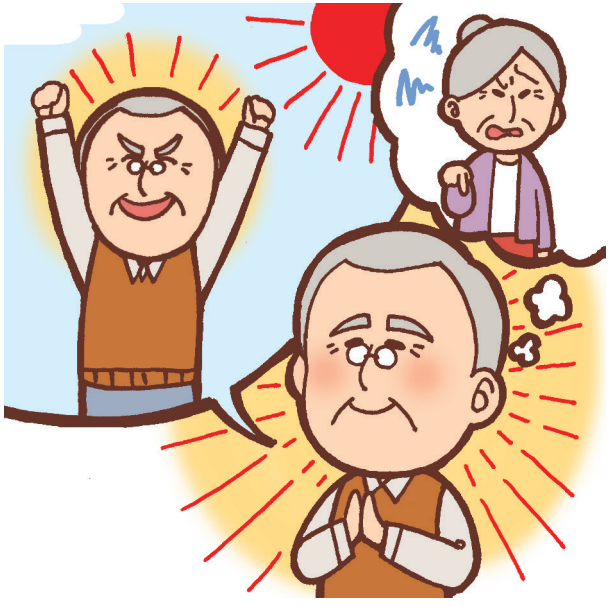
76歳のMさん。「女房のやつ、口うるさくて」とこぼす。この頃、テレビを観ていて、いつの間にか寝込んでしまう。と、「ほら、また。しまいに、ボケるよ」と厳しい。ま、良い奥さんではないか。

高齢者では、夜、よく眠れなくなる。そのくせ、昼は眠くてしかたがない。つい、うたた寝をする。それは、加齢とともに、「目を覚ましている能力」が落ちてくるからだ。脳の老化に伴い、覚醒状態を維持する神経細胞がダメになる。また、「眠る能力」も弱くなる。頭や身体をよく使えば、夜にはぐっすり眠れるはずだ。が、年とともに、いつの間にか昼の活動量が減っている。うたた寝なんかすれば、ますます夜に眠れなくなる。ひどくなれば、昼夜逆転したりする。

脳内にある「体内時計」が狂ってくるのだ。睡眠と覚醒のリズムが乱れる。体内時計の調節には、日光の役割が大きい。が、高齢者では日光を浴びる機会が少なる。そんなにダラダラと寝るのは、睡眠障害の表れではないか。睡眠障害は、認知症の前兆という説がある。認知症の危険因子だと言うひともいる。

もっとも、夜以外に寝るのは全部ダメかというとそうでもない。ある統計では、30分までの昼寝なら、アルツハイマー型認知症のリスクが5分の1に低下するという。だから、眠くなったら、コーヒーや紅茶、緑茶などのんだらどうだろう。おっと、カフェインの取り過ぎにご注意を。

まずは、毎日の生活にメリハリをつけることだ。することがないからと、一日中テレビの前というのはいただけない。せめて、天気の良い日に、散歩くらいはする。いや、何より先に奥さんに感謝だ。罰が当たる。



イラスト・野畑桃花

（石黒修三＝いしぐろクリニック・脳神経外科専門医、金沢市在住、射水市出身）