

昼寝、夜更かしで悪循環



睡眠障害に悩まされているひとは多い。何を隠そう、ワッシーもそのひとりだ。眠れないというのは、つらい。というのに、「薬なんかのんだら認知症になるぞ」なんて脅かすひともいる。でも、それはあまりにこころない。

不眠の原因はさまざま。まず、痛いとか痒いとか。おしっこが近いとかは分かりやすい。意外と、高血圧や糖尿病の患者さんに不眠のひとつが多い。また、ストレスの多いひとや、うつ病のひとも不眠症に悩む。が、毎日服用している薬が原因というケースもある。不眠を簡単に考えず、まずは医者にご相談することだ。

認知症にさせる第5条

病気がなくても、年を取ると睡眠障害は起きやすくなる。60歳以上のひとの約3割は睡眠障害を訴えるという報告もある。が、実際はもっと多いだろう。早く寝床に入り、うまく寝付けても、夜中に目覚めて眠れなくなったりする。中途覚醒や早朝覚醒の頻度は若いひとの倍である。

不眠が続くと、日中はやたら眠い。体がだるく、脈も速い。血圧も高くなるようだ。本を読んでいても、テレビを見ても、いつの間にか眠っている。放っておけば、1時間でも2時間でも眠ってしまう。昼寝が長ければ、夜は眠れない。で、「薬がダメなら寝酒だ」。

年取ると、睡眠障害多く

のタイプは、70歳以上の男性に多い。だが、寝酒は、飲みあがるだけで、百害あって一利なし。寝付きは良くて早く目覚める。睡眠の質も悪い。睡眠薬の方がましである。で、不眠で一番悪いのは、ガラガラと寝てばかりいて、頭を使わないことだろう。頭を使わなければ、認知機能も落ちる。脳の代謝が落ちる。代謝が落ちれば、睡眠障害が起きる、と悪循環だ。

が、さて、亭主を認知症にさせる第5条は、「昼寝を勧め、夜更かしをさせる」ということだ。ご検討あれ。

(石黒修三 しいしくクリニック
・脳神経外科専門医、金沢市在住)