リスク

健康のためにと必死に睡眠時間を確保しようと頑張っていませんか？　たしかに睡眠不足は病気の元。認知症の発症リスクを高めることにもつながることが明らかになっている。だからできるだけ長く寝ているという人がいたら、それも要注意。実は睡眠過多も認知症リスクを高めるらしい。

かしで認知症予防を

「入眠障害」「中途覚醒」「早朝覚醒」を回避するには

いい眠りにもっていくための「安眠七つの秘訣」

認知症リスクが2倍になる昼寝の時間とは

睡眠不足が負債のようにたまることが心身に悪影響を与えるとして「睡眠負債」という言葉が広がった。

「睡眠不足はアルツハイマー型認知症を発症させるリスクが高いということが明らかになっています。最近の研究で、睡眠には覚醒時に生じた脳の疲労を軽減し、認知症を予防する効果があることがわかってきました」

こう話すのは、睡眠医療に詳しい中部大学生命健康科学研究所特任教授の宮崎総一郎さんだ。

睡眠時には脳の中でゴミ掃除が行われているという。脳の細胞の隙間から老廃物が排泄されることによって、異常なたんぱく質の蓄積を防ぐ。それがうまく行われなくなると、長い時間をかけて脳の中にゴミがたまり、脳神経が衰えてアルツハイマー病（認知症の一つの類型）になってしまうようだ。

つまり、しっかりとした睡眠をとることが認知症予防に効果があるということだ。

また、睡眠時無呼吸症候群は認知症になりやすいという。

睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に呼吸が止まったり、再開したりを繰り返すため、深い睡眠がとれない「熟眠障害」を引き起こす病気だ。眠りは浅く、いびきが強く、いつも疲れる。そんな症状が続く人は、睡眠時無呼吸症候群を疑ってみてもいい。血中の酸素濃度が低下し、動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすくなる。血糖値やコレステロール値も上がる。

これだけでも体にとっていいことはないのだが、さらにはこんな危険性もある。

「不眠症や睡眠時無呼吸症候群になると、そうではない人に比べて認知症発症率が1・2〜1・51倍に上がることが知られています」（宮崎さん）

ただ、その一方で、

「睡眠時間が長い人も認知症のリスクが高いという指摘もあるんです」

とも話す。どういうことだろうか。

東北大が宮城県大崎市の65歳以上の高齢者7422人を対象に、平均5・7年の経過観察で睡眠時間と認知症発症について調査した結果によると、

「睡眠時間が1時間、2時間と増えた人ほど発症リスクが高まったことがわかりました」

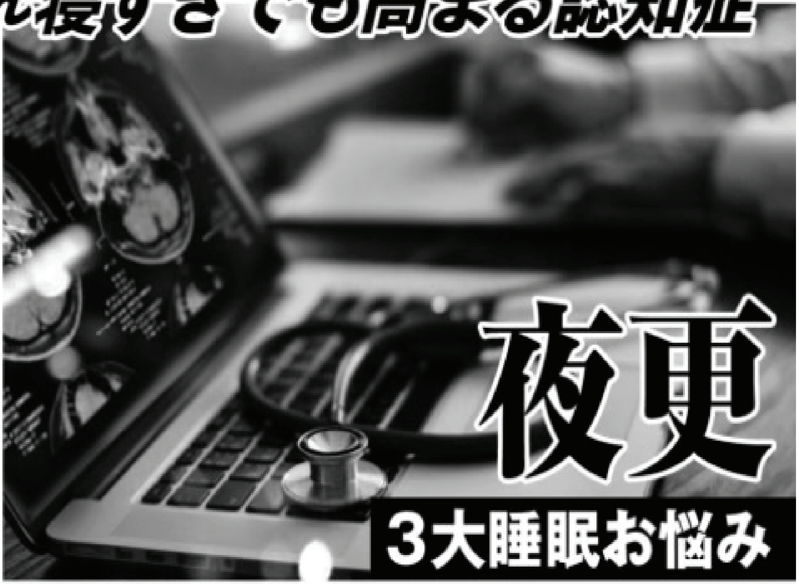
と宮崎さん。

睡眠時間が増えたことでリスクが上がった別の調査結果もある。

「認知症でなかった男女1517人を最長10年間追跡調査を行った『久山町研究』によれば、睡眠時間が5時間未満の人は認知症リスクが2・64倍、

写真はイメージです（Getty Images）

睡眠不足はもちろん寝すぎでも高まる認知症



夜更

3大睡眠お悩み

死亡リスクが2・29倍に、10時間以上の人はそれぞれ2・23倍、1・67倍に上昇していることが明らかになったのです」(同)

睡眠不足だけでなく、「寝すぎもよくない」とは意外に感じる人も多いだろう。

認知症予防には、睡眠不足も、睡眠のとりすぎも避けたほうがいい。問題は睡眠の「質」なのだ。

そこで、改めて見直したいのが睡眠の基本中の基本。「朝日を浴びて体内時計をリセットし、メリハリをつけた睡眠リズムを確保することが大事です」と宮崎さんも強調する。まさに睡眠の基本だが、「なかなか朝日を浴びに散歩に行けなくて」という人もいるだろう。

「カーテンを10㌢ほど開けて寝るだけでいいんです」(同)

自然光で目覚めることが望ましく、室内やテラスに出て浴びる光でも十分という。

朝日を浴びた14～15時間後にメラトニンが分泌され眠くなる。起床後に日光を浴びると、その分泌が止まり日中に覚醒して活動が始まる。高齢者にとって日光浴が大切なのは、睡眠のリズムを整えるだけでなく、骨粗鬆症の予防にもつながるビタミンDの生成にも有効だからだ。

「朝食はたんぱく質、ビタミン、脂質、炭水化物をバランスよくとることが大切です。私はいつも患者さんに『朝ごはん、4品食べましたか?』と言っています。そして日中は適度な運動をする。非常に基本的なことですが、これが体内時計を動かす3大要素」(同)

遅寝早起きで安定する睡眠

とはいえ高齢者の多くが、寝床に入ってもなかなか眠れず、寝ても(トイレなどで)途中で起きてしまう。朝起きてそのまま眠れない。こうした3大お悩み「入眠障害」「中途覚醒」「早朝覚醒」が、良質な睡眠を遠ざけてしまう。

理解しておくべきことは「年齢を重ねれば睡眠時間は減る」ということだ。若い頃のように長時間続けてぐっすり眠ることを求めないほうがいい。

「必要な睡眠時間は、年齢や体質、季節によっても変わります。一般的には10代で8～10時間、成人以降50代までは6・5～7・5時間程度、60代以降は6時間程度で十分と言われています。春から夏は睡眠時間が少し短くなり、秋から冬にかけては少し長めになります」(同)

宮崎さんはこう指摘する。

「日中に眠気がなく、朝に疲れを感じなければ(その睡眠時間で)大丈夫。睡眠時間は人それぞれ違って当たり前なんです。理想的といわれる睡眠時間にこだわらないこと。ただ、前にも述べましたが、眠りすぎはよくない。活動量も少なくなりますし」

宮崎さんが勧めるのは、「睡眠制限療法」だ。薬を使わない不眠症治療のひとつで、中途覚醒が多く、睡眠が浅い人に対し、遅寝早起きをさせて寝床で過ごす時間を適正化する。これにより、睡眠が安定すると言われている。

「起きる時間を変えずに、眠くなってから寝床に入る。手先を動かすなど能動的な活動を適度に行い、脳も使ってほどよく疲れた感じで布団に入るのが理想です。すると深い睡眠につながります。私のところに相談にみえる患者さんにも『寝床に入るのを遅くしたら眠れるようになった』という例があります。写真の整理をしたり、人形に

週刊朝日MOOK
司馬遼太郎と鎌倉
種子島みち、沖縄・先島への道ほか
好評発売中 定価1078円(税込み) 朝日新聞出版

着せる服を縫ったり。あとはテレビよりラジオです。ラジオを聞きながら手先を動かして何かをするといいですね。寝すぎによる認知症リスクの回避にもつながります」

　そしてこう続ける。

「睡眠外来をしている近江草津徳洲会病院にも70～80代で『眠れない』と悩まれる患者さんが多くいらっしゃいます。睡眠薬を飲むことに罪悪感を覚えている方もいます。ある女性（78歳）に『毎日飲んでもいいですよ』と言うと、逆に安心したのか、やめたんです。睡眠制限療法にして飲まなくても眠れるようになったそうです。『楽しみが増えたのでついつい遅くなってしまって、あっという間に眠れるようになった』って。『眠れない』と悩まず、高齢者こそ夜更かしをしてほしいですね。70歳以上の人がどうすれば楽しみながら起きていられるか。そちらが大切になってきますね」

　極端に遅い時間まで起きている必要はないが、適度な夜更かしなら試してみてはどうだろう。

　ただ昼寝については注意が必要だ。

「昼寝をすれば、その後のパフォーマンスは上がります。ただあくまでも30分以内にとどめましょう。30分以内の昼寝の習慣がある人は、ない人に比べて認知症の発症率が6分の1になるという研究結果が報告されています。ただ1時間以上の昼寝を習慣化していると、今度は認知症のリスクが2倍になるそうなので気をつけましょう」（同）

食事のとり方も快眠には重要

　最後に日本眠育普及協会代表理事で、睡眠改善インストラクターの橋爪あきさんに聞いた。

　橋爪さんは10代の頃から40年近く睡眠障害に悩み、ストレス性胃炎、胃潰瘍、過敏性腸症候群に苦しんできた。その体験を経て、現在は睡眠に関する知識を講演や書籍などを通して発信している。

　橋爪さんは、快眠には食事も重要だと言う。

「食事も規則正しく。朝食は起きて1時間以内に食べ、夕食は眠る3時間ぐらい前までに済ませます。夜遅い食事は体内時計が狂うだけでなく、肥満を招いたり、腸内細菌のバランスが崩れたりします。栄養は、特に良質のたんぱく質やビタミンB群の摂取を忘れないようにします」

　安眠につながる環境づくりについては、

「陽光が十分に差し込み、通気がよく湿気もこもらない部屋にすること。健康によい建材だと理想的です」

　とのこと。寝具や寝間着も心地よいものを。

「敷物、掛け物と夜着は、いずれも通気や放湿もよく、冬は保温、夏は放熱に優れたものを選びます。マットレスや布団などは、寝返りと体圧分散のためにもやや硬めのほうがいいです。枕は高すぎるとよくないので、バスタオルの即席枕が便利です。1枚ずつ外したり、足したりして、高さ調整ができます」

　そしてこう補足する。

「睡眠を大切に考えて、睡眠不足を起こさないよう、周囲の人も一緒に気を使ってほしいですね」

　橋爪さんの「安眠七つの秘訣」も上で紹介しているので、ぜひ参考にしていただきたい。

　日頃から適度な運動をして、食事もバランスよく。眠れない時は眠れないことにとらわれないように。そういう生活を自然にしていくことが、生活習慣病や認知症予防につながりそうだ。あまり考えすぎずに、ゆっくりいこう。

大崎百紀

「安眠七つの秘訣」

一、体は時計仕掛け、規則正しい早寝早起き
二、肝心なのは、朝日の力
三、日中明るく、夜は暗めの環境で
四、昼は活発、よく遊び、よく動け
五、夜は、まったり、こころも静かに
六、体冷やさず、ごはんは楽しく
七、明日の自分は眠りがつくる

池谷裕二著　脳はすこぶる快楽主義　パテカトルの万脳薬
好評発売中　定価1540円（税込み）　朝日新聞出版