

健康豆知識 ～認知症⑥～

睡眠と認知症予防の関係について、ご紹介していきます。

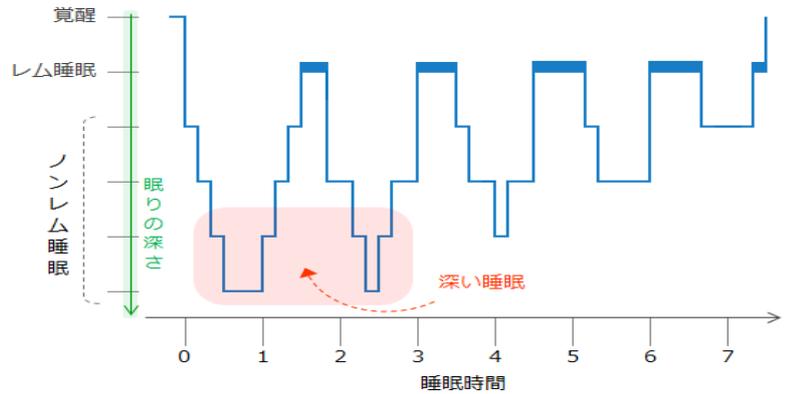
《睡眠で記憶を固定させる!!》

睡眠の仕組みは、「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」という2種類の睡眠を交互に繰り返しています。レム睡眠とノンレム睡眠の1セットの時間は約70分～110分程と言われており、睡眠時3～5回繰り返し、朝に近づくにつれてレム睡眠の時間の方が長くなり、体温を上昇させ起床の準備をし、朝を迎えます。

「レム睡眠」は、脳の眠りは浅く、脳の記憶を整理します。

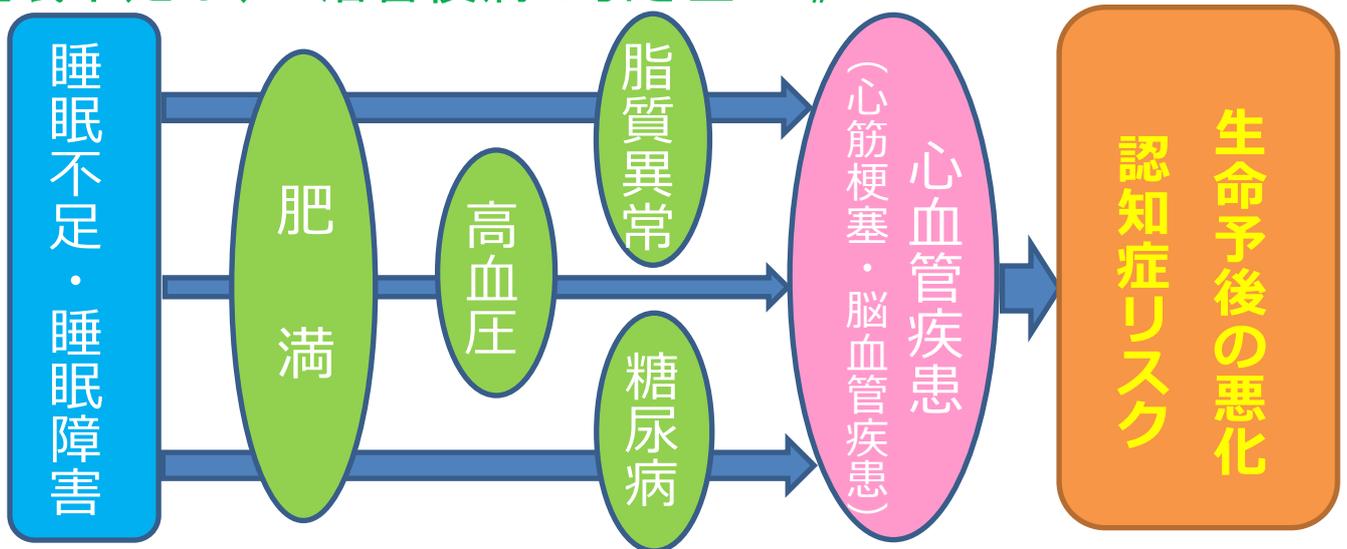
「ノンレム睡眠」は、眠りが深く、知識として記憶の定着を行ないます。

つまり、寝ている間に脳内では情報を整理し、重要な事柄を定着させ、記憶として検索しやすいように情報処理しているのです！



Dement & Kleitman, 1957 yより改変

《睡眠不足は、生活習慣病の引き金に!!》



睡眠時間が短いと、生活習慣病になりやすくなり、生活習慣病は認知症のリスクを高めます。

研究により、以下の事が判明しています。

- ・睡眠時間が短くなると、食欲を抑えるホルモン減少・食欲を高めるホルモン亢進
- ・交感神経の緊張による血管収縮、代謝異常
- ・不眠症状のある人は、良眠の人に比べ糖尿病リスクが1.5～2倍

《良い睡眠の為に出来ること!》

- ① 就寝環境を整える
- ② 午前中に日光を浴びる
- ③ 就寝・起床時間を整える
- ④ 食事時間を規則正しく整える
- ⑤ 決まった時間に体を動かす(就寝前は避ける)
- ⑥ 痛み病気の改善・対処をする
- ⑦ 夕方以降に過剰な水分摂取を控える
- ⑧ 長時間の昼寝を避ける
- ⑨ アルコール・カフェイン・ニコチンの摂取を控える



現代社会は夜も仕事や活動をしていることが多く、睡眠時間が短くなっています。

また、高齢者は活動量の低下・心や体の病気・薬の影響等もあり、睡眠障害の悩みを抱えている方もいます。まずは良い睡眠を取れるよう生活を整え、改善されない場合は医師にも相談し、しっかりと睡眠をとり認知症を予防していきましょう！ **※認知症の疑いや長期の睡眠障害は、一度医師に相談しましょう!!**