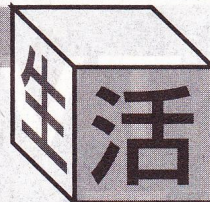


◎東京新聞



Dr. 松井英男の
在宅医療
のカルテ



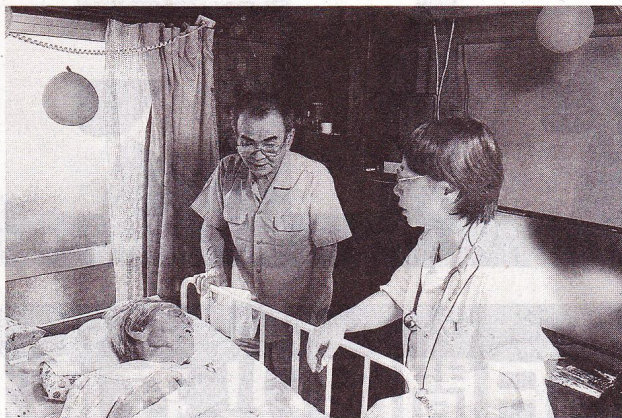
地球上では昼夜が交代しながら、一日約二十四時間のリズムが周期的にやってきます。地上に暮らす生物は、それに適応するための体の仕組みを手に入れました。それが「体内時計」です。

これは、光の刺激が目から脳に伝わってある物質が産生され、周期的な増減を繰り返すことで時を刻むものです。周期的に変化する物質は、脳だけでなく他の臓器でも見つかっています。人間の体は多くの体内時

高齢者の不眠

体内時計の乱れから

計を持っており、この乱れはがんなどの疾患とも関連しています。人間が眠りにつくとき、まず深い睡眠(ノンレム睡眠)が周期的に数回現れ、その後に浅い睡眠(レム睡眠)が現れて目が覚めます。高齢になると、早寝、早起きの傾向になり、睡眠のパターンにも変化が起きます。これは体内時計の働きに乱れ



睡眠について家族に尋ねる

が生じるためと考えられています。訪問診療を受けているMさんは、明け方トイレに何回か起きるなど不眠を訴えていました。そこで、センサーが組み込まれた睡眠検査装置を敷布団の下に取り付け、体動、心拍数、呼吸数、気温、湿度などを記録して実際の睡眠状態を調べました。

その結果、Mさんは就眠からすぐに深い眠りに入り三時間ほど熟睡した後、浅い睡眠周期が現れ、トイレに二度行つて起床していると分かりました。高齢者に特徴的なパターンで、全く心配がないことを伝えるとMさんの悩みはなくなりました。アルツハイマー病の患者さんは不眠を訴えることが多いのですが、治療薬により交感神経系の興奮が起きて自然な睡眠が乱れる場合もあります。高齢者の不眠に対しては、睡眠薬を用いる前に睡眠検査をすることが重要と考えています。

(川崎高津診療所院長)

|| 次回は十月七日掲載