

# 高齢者の精神的健康に与える睡眠環境および睡眠の質の影響

田坂 英理子

睡眠には心身の疲労を回復する働きがあり、人間の健康に大きな影響を与える要素の一つであるが、日本人の1日の睡眠時間は短く、睡眠による休養を十分とれていない者の割合も多い。特に高齢になると睡眠効率が悪くなり、睡眠障害を有する者の割合も増加する。高齢者は病気や怪我をしやすく、身体的な不健康は避けられないことも多いが、毎日良い睡眠をとることによって精神的健康を保つことは可能である。そこで、本研究では高齢者の睡眠と精神的健康との関連を検討し、寝室の環境など睡眠に関わると考えられる外的要因についてそれぞれの程度睡眠に影響しているか調べた。

先行研究と比較すると、本研究の対象である 70 代の者は全体的に睡眠状況が悪いことが分かった。高齢になると寢床にいる時間はそれほど変わらないとしても、入眠に時間がかかるため睡眠薬の使用が増え、実際に寝ている時間が短くなり、主観的な睡眠の質は悪くなっていることが示唆された。また、睡眠は毎日規則正しくとり、日中はよく体や頭を使うことが睡眠の質に良い影響を与えることが分かった。夜間頻尿は1回くらいであれば問題はないが3回、4回と増加するにつれて睡眠に悪影響を及ぼすことも明らかになった。次に睡眠に影響を及ぼす寝室の環境について検討した結果、寝室の日当たりの悪さやエアコンなどの気流が直接体に当たることによる刺激や乾燥などが睡眠に悪影響を及ぼしている可能性が示唆された。また、分析結果から、睡眠状況が良い人は精神的健康度も高いということが明らかになったが、良い睡眠をとれているから精神的に健康であるのか、精神的に健康であるから良い睡眠がとれるのかまでは明らかにできていない。

本研究の対象者は前年の SONIC 研究会の会場招致型調査に参加した者であり、高齢者の中では比較的健康な人に偏ってしまった可能性があるため、今後は調査や地域のイベント等に積極的に参加していない人や 80 代以上の人を対象とし、調査を行う必要がある。また、今回の調査は睡眠の質が低下するとされる夏期に行ったため、他の時期にも調査する必要がある。(臨床死生学・老年行動学)