

睡眠学入門

快適な眠りにいざなうために

第26回

高齢者の健康管理は 床上時間のコントロールが鍵

〔執筆者〕



小曾根 基裕

おぞね もとひろ

久留米大学医学部
神経精神医学講座 主任教授

1989年東京慈恵会医科大学医学部卒業。2012年スタンフォード睡眠研究所客員准教授、2014年東京慈恵会医科大学准教授、2019年4月久留米大学医学部神経精神医学講座准教授を経て、2020年11月から現職。東京慈恵会医科大学客員教授。日本睡眠学会理事・専門医・学会認定試験委員会委員長、日本時間生物学会評議員、日本臨床神経生理学会認定医、日本精神神経学会代議員・専門医・指導医。

今回も引き続き「健康づくりのための睡眠ガイド2023」についてご紹介します。主なテーマは高齢者における長時間睡眠や床上時間と健康リスクとの関連についてです。

成人において睡眠不足が健康に悪影響を及ぼすことはよくご存じかと思えます。しかし、高齢者では逆に、長時間睡眠が死亡リスクを高めることが指摘されています。

海外の研究¹⁾によると、7時間未満の短時間睡眠による死亡リスクは（7～8時間睡眠者と比較して）1・07倍であるのに対し、8時間以上の長時間睡眠では1・33倍に増加することが報告されています。さらに、（2024年春号でお伝えした睡眠効率低下による）睡眠休養感のなさは、長時間睡眠を助長する原因となる可能性が示され

ています。

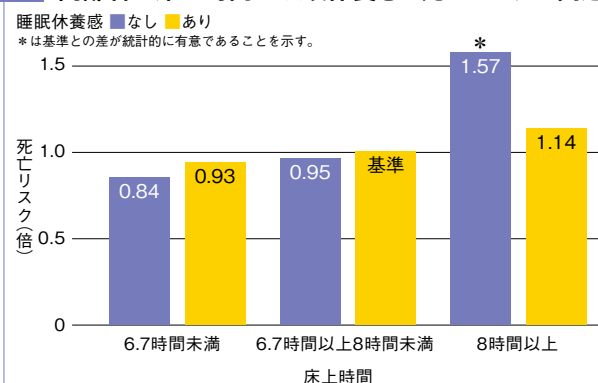
定年退職などで家庭内で過ごす時間が増えると、必要な睡眠時間に対して床上時間が過剰になる傾向があります。65歳以上の高齢者においては、睡眠時間よりも長い床上時間が死亡率の増加と関連していると報告されており、特に床上時間が8時間以上の場合にはそのリスクが顕著です（図）。これらの結果から、寢床で過ごす時間が長すぎると、長期的には健康状態が悪化し、寿命を短くするリスクがあることがわかってきました。

では、これらの対策はどうすればよいでしょうか。高齢者においては、長時間の床上時間が健康リスクとなるため、床上時間を制限することが行動目標を立てやすく推奨されます。具体的には、1週間の平均睡眠時間に1日あ

たり30分程度を加えた時間を目安に、床上時間が8時間を超えないようにする方法がおすすめです。また、睡眠時間を十分に確保しても、睡眠休養感が不十分な場合は、床上時間を短縮することも有効です。さらに、日中の活動量を増やし、昼夜のメリハリをつけることで、睡眠の質を向上させることが期待できます。昼間の眠気や疲労感がある場合は、外出を心がけて日中に太陽の光を浴びることや、習慣的な運動を行うことが望ましいです。また、塩分の過剰摂取による夜間頻尿、カフェイン、ニコチンなど覚醒作用を持つ嗜好品、過度の飲酒や睡眠薬代わりの寝酒などは中途覚醒を引き起こし、睡眠休養感を低下させます。

以上の対策をとっても睡眠休養感が改善しない場合は、睡眠障害が隠れて

図 高齢者の床上時間・睡眠休養感と死亡リスクの関連



〔健康づくりのための睡眠ガイド2023〕より

いるかもしれませんので、医師に相談することが重要です。特に、50代からは不眠症や睡眠時無呼吸症候群、むずむず脚症候群など、睡眠の質を悪化させる病気を発症しやすくなります。

1) da Silva AA, De Mello RGB, Schaan CW, Fuchs FD, Redline S, Fuchs SC. Sleep duration and mortality in the elderly: A systematic review with meta-analysis. BMJ Open 6: e008119, 2016.