

年をとると不眠に悩む人が増える、という定説がある。その理由の一つは睡眠にも老化が起るからで、若い頃に比べ睡眠は全体として浅くなり、少しの刺激で目覚めやすくなる。

同時に関節炎や腰痛といった痛みで目がさめたり、咳き込んで眠れなかったり……。男性では、前立腺肥大があるとトイレに行く回数が増え、睡眠もそのために中断される。老化に伴う他の病気に由来する不眠も増えてくるのである。

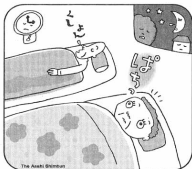
原因となる病気をきちんと治療、ないしはコントロールすることが第一で、老化にともなう睡眠

zzz 眠って、元気に zzz

睡眠にも起る老化

の老化を最小にするために、睡眠環境を整えたり、昼に活動して太陽の光を浴び、夜は暗くして

ゆったり過ごすというめりほりのある生活を意識的に送る工夫が必要である。



The Asahi Shimbun

しかし、それ以外にも年をとることに伴うよるべのなさ、孤独感、不安感も不眠を悪くすると思うようにになったのは、米

国求ストンでの留学時に

も仕事があつて気がまぎれるが、休みの日は、一人で外に出かける気も起こらず、家事を済ませても時間が余り、一人分の食事をつくつて食べてしまつてテレビもないので夕方から夜が妙に長い。

そこで眠つてしまふと明け方前に目がさめ、さらに手持ちをさたになつてしまふ。こういった自己完結した生活の中で日々の日常の楽しみや価値観をどうやって見つけるか。若いうちに直面しておくことが、不眠の予防につながるのかもと考えさせられた。

雪に閉ざされていて、車なしの生活の身にはスーパーへ行くのもひと苦労だった。平日はそれで