

高齢者の睡眠



松原 清二医師
在宅療養支援診療所「まつばらホームクリニック」院長
総合内科専門医・循環器内科医
・日本循環器学会専門医
・日本内科学会認定医
・認知症専門医
・認知症サポート医

最近、睡眠で有名な柳沢正史教授がラスカー賞を取りました。そこで今回は睡眠をテーマに、日頃の診療で感じる、在宅患者さんのお困りごとを話したいと思います。

割合としては寝付けない、寝た感じがしないと訴えが多いです。よくよく話を聞くと、夜中のトイレが多い、便が出なくてしばらくすると興奮が強くなっているといった排泄の障害や、室温が暑くて眠れていないなど、実は単純な睡眠異常ではなく、内科的疾患や身体の体温調節障害などが隠れているケースが目立ちます。その場合は、頻尿の原因を調べたり、排便管理をしたり、また適切な室温調整の指導などを行います。そういった調整をした後、改めて睡眠障害の状況を調べます。

高齢者で特に認知症のある方は、日内変動をつかさどっているメラトニンが不足しているのでメラトニンを薬剤で補充したり、また今回の柳沢先生が発見した睡眠や覚醒を制御する「オレキシン」が受容体に結合することを阻害する薬剤を導入するなどして対応します。

我々が薬剤投与で気にしなければならないのは、患者さんの睡眠薬の効きすぎによるふらつき転倒や悪夢、また日中意識が一時的に起きても、また寝てしまい食事を摂るのがままならなくなるなどの副反応です。その場合は、薬剤調整が必要となります。

高齢者には高齢者特有の不眠があります。こういったことに気をつけながら診療をしています。

［まつばらホームクリニック］
☎042-439-1250
matsubarahomeclinic@gmail.com
西東京市東町 4-14-18-2F
■電話対応：午前 9:00～午後 6:00
■定休日　：土日（祝日は診療）
■訪問地域：西東京市、東久留米・新座・練馬の一部
まつばらホームクリニック　検索