

高齢者の睡眠について

年齢とともに睡眠は変化します。健康な高齢者の方でも睡眠が浅くなり、中途覚醒や早朝覚醒が増加します。

【年齢とともに変化する睡眠】

第一の変化は、高齢者では若い頃にくらべて早寝早起きになることです。これは体内時計の加齢変化によるもので、睡眠だけではなく、血圧・体温・ホルモン分泌など睡眠を支える多くの生体機能リズムが前倒しになります。したがって高齢者の方の早朝覚醒それ自体は病気ではありません。眠気が出たら床につき、朝方に目が覚めて二度寝ができないようであれば床から出て朝の時間を有意義に使いましょう。

第二の変化は、睡眠が浅くなることです。睡眠脳波を調べてみると、深いノンレム睡眠が減って浅いノンレム睡眠が増えるようになります。そのため尿意やちょっとした物音などでも何度も目が覚めてしまうようになります。

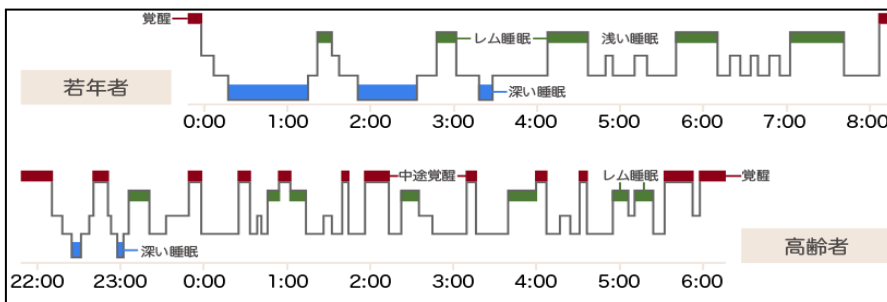


図1：若年者と高齢者の睡眠の比較

【寝床に長くいすぎいませんか】

早寝早起きは結構ですが、眠気がないのに「やることがないから寝床に入る」ことはやめましょう。寝つきは悪くなりますし、中途覚醒が増えてしまいます。年齢を重ねるごとに実際に眠れる時間は短くなります。若い頃の睡眠時間を望むのは無い物ねだりと言えましょう。

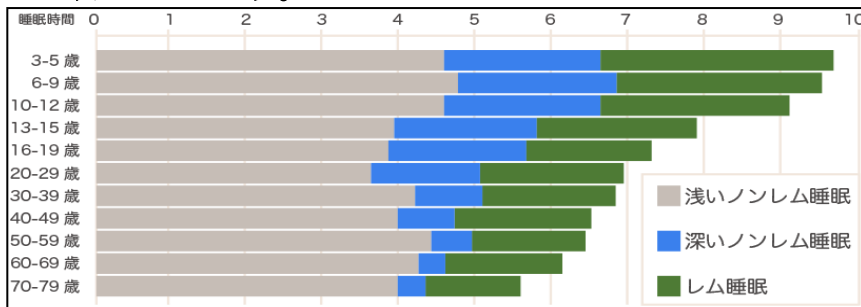


図2：年代ごとの睡眠時間

一方で寢床にいる時間はどうでしょうか。高齢者ほど寢床に入っている時間が長いことが分かっています。睡眠時間が短くなるのに寢床にいる時間が長くなる…。結果として眠れぬままに寢床でうつらうつらしている時間が増えて睡眠の満足度も低下してしまいます。

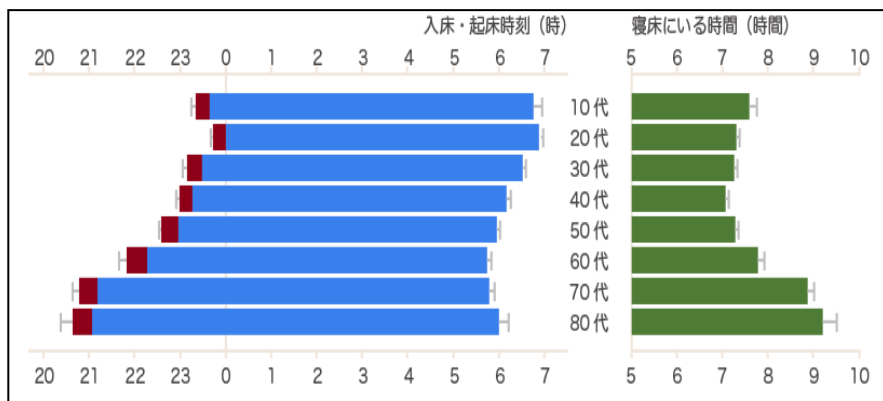


図3: 年代ごとの入床・起床時刻

傷害事故報告

安全+第一

8月も傷害事故は「0」件継続中です。この調子で事故「0」を一年間目指しましょう！

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計
令和4年度	0	1	3	2	2	1	2	1	0	1	0	3	16
令和5年度	0	0	0	0	0								0

賠償事故発生！！

残念ながら8月に賠償事故が発生しました。



生日	時間	性別	年齢	場所	起因物	事故状況	被災状況
8/9	8:45	男	75	市営墓園	周囲の確認不足	刈払機を使用して除草作業に小石が飛び、通りかかったセンター車両（ダンプ）の右側窓ガラスを破損してしまっ	右側窓ガラスを破損

原因は周囲の確認不足により通過するセンター車両に気づかずに作業を続けたことによるものです。該当作業会員には作業中の周囲の確認を十分したうえでの実施をお願いしました。