

博 慈 会

老研一口伝言

不眠は認知症の未病？

● 夜眠れないのは「年のせい」？

もの忘れ外来の患者さんでは「夜中に何度も目が覚める」「寝つきが悪い」といった悩みの方が多いです。「歳だから仕方ない」と放置しがちですが、実は最近の研究で、不眠が将来の認知症と関係している可能性があることがわかってきました。つまり、不眠は「まだ病気ではないけれど、放っておくと病気になるかもしれない状態」——すなわち認知症の「未病」と考えられるのです。

● 睡眠中に脳は掃除をしている

私たちの脳は、眠っている間に日中の活動でたまった疲れや情報を整理し、不要な老廃物を片づけます。その中には、アルツハイマー型認知症の原因物質とされる「アミロイドβ」も含まれます。

ぐっすり眠れない状態が続くと、この掃除がうまくいかず、脳にごみがたまりやすくなると考えられています。

● 中年期の不眠が後の認知症リスクに

海外や日本での大規模な調査では、40～60代で慢性的に眠れていない人は、老後に認知症になる確率が高まるという結果が報告されています。睡眠の質が悪いまま何年も過ごすことは、静かに将来の脳の健康を削っていくことにつながります。

● 「未病」としての不眠

「未病」とは、まだ病気ではないけれど、健康からは離れ始めている状態を指します。不眠はまさにその代表例です。この段階で対策を始めれば、脳の健康を守れる可能性があります。チョットした生活習慣の工夫でストレスからの改善が出来ます。

● 今日からできる不眠対策

- ベットでは明日のことは考えない。
- 眠る2時間ぐらい前にお風呂に入っておく。眠気は身体の暖かさが冷える頃に来ます。
- 寝酒はやめる。：お酒は醒めると逆に興奮的になりますので。
- 眠る小道具：アイマスクなど付ける

● まとめ

「眠れない夜」は誰にでもあります。しかし睡眠不足が何か月も続くようなら生活習慣を見直しましょう。未来の脳を守るため“今できる予防対策を”。眠りを整えることは、単なる快適さのためではなく、何十年先の自分のためへの投資です。

（博慈会 老人病研究所 所長 福生吉裕）

