

今月の福祉

多久市地域包括支援センター（おたっしや本舗多久）は高齢者のみなさんが、住み慣れた多久市でいつまでも元気で安心して暮らしていけるように高齢者の生活をあらゆる面から応援する総合相談機関です。

生活の中で「困ったなあ」「どうしよう」と思うことがあったら、まずご相談ください。

多久市地域包括支援センター  
（多久市役所 福祉課内）

問 ☎75-6033

いつまでも元気で長生きを

No.9

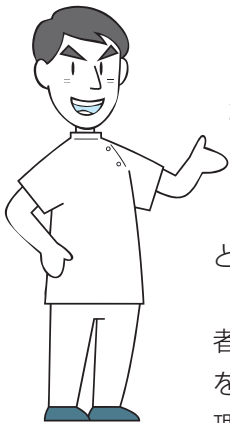
高齢者に多い病気とその対策

歳を重ねてくると若い頃に比べ、からだの状態が大きく変わってくるため、同じ病気でも症状の出方が違ってきます。たいした症状とは思えなくても、それが大きな前ぶれの場合もあります。からだの調子が悪くても「年のせい」と軽く考えるのではなく、病気には早め早めに対処しましょう。

気をつけて！

ふ み ん  
不眠

「脳の老化」が原因の場合は深い睡眠をつくる工夫が必要です。



夜、よく眠れない病気で、睡眠障害ともいいます。

身体の病気が原因となるほか、高齢者の場合は、脳が老化して「深い眠り」をつくりだすことができない、という理由が多いようです。



どんな症状が現われるの？

高齢者の場合、「なかなか眠りに就けない」というよりも、眠りに就いた数時間後に目が覚めてしまい、その後、「なかなか眠れない」「何度も目が覚める」「何度も目が覚める」「早朝に目が覚めてしまう」という症状が多くみられます。

診療科は？

精神科、神経科、心療内科を受診してください。



治療の方法は？

老化による不眠の場合は、生活習慣の見直しやちょっとした工夫により、睡眠を改善することが第一の治療法です。次にあげるような工夫をして、睡眠を改善してみてください。

- ・ 毎晩同じ時間に寝て、毎朝同じ時間に起き、朝日をきちんと浴びる。
- ・ 就寝前に決まった行動をする。  
（歯磨き・目覚まし時計のセット・音楽を聴くなど同じ行動をすることで気分を整えます）
- ・ 長い昼寝をとらず、30分くらいにする。
- ・ 夕方に適度に体を動かし、体温を上げる。

ここに注意

不眠が強い場合は、睡眠薬を使用することもあります。その場合、医師の指示を必ず守ってください。