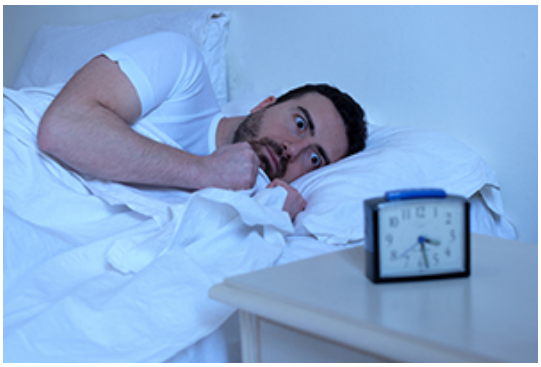
中高年の仕事力を維持するヘルスケア（第8回）

加齢で睡眠時間が短くなるは本当か

2018.02.23



中高年になると夜中や早朝に目が覚めてしまい、十分な睡眠が取れない。朝の目覚めがすっきりせず、昼間の活動に影響を与えることが増えてきます。それは加齢で、眠る能力が衰えてくるためです。本記事では、中高年が知っておくべき、加齢によって変わってくる睡眠について紹介します。

高齢者ほど睡眠時間が短くなるはウソ？

年を取るほど睡眠時間が短くなるという俗説があります。しかし厚生労働省の調査によると、実際には長くなるという結果が出ています。

厚生労働省が発表した「平成27年国民健康・栄養調査結果の概要」では、6時間以上の睡眠時間を取っている人の割合を男女・年齢別で調査しています。男性では20代、30代、40代、50代のどの年代でも約50～57％ですが、60代になると70.1％、70歳以上は75.2％と急激に増加します。また女性の20～50代だけでなく60代までが約47～62％ですが、70歳以上は67.8％となっています。この調査結果を見る限りでは、年を重ねるほど睡眠時間が長くなる傾向が見られます。

その一方で、高齢者ほど睡眠の質に満足できていないという調査結果も出ています。「夜間、睡眠途中に目が覚めて困った」という人の割合は、男性では20～50代までは約10～19％ですが、60代は25.8％、70歳以上は29.0％と増えます。女性の20～50代までは約17～23％で、60代が23.0％、70歳以上が30.0％となっています。女性は、前述の6時間睡眠以上の調査と同様に、60代でも割合が高くありませんが、70代以降になると男性の割合とほぼ変わらなくなります。

睡眠への不満を表す、他の調査結果として、「起きようとする時刻よりも早く目が覚め、それ以上眠れなかった」人の割合も同様で、男性は60代から、女性は70代から増えています。

調査結果から、年を取るほど睡眠時間が長くなると同時に、満足な睡眠が取れなくなる＝睡眠の質が下がるという傾向が見てとれます。

加齢で睡眠が浅くなり前倒しされる… 続きを読む