



高齢者の睡眠障害

高齢者の睡眠障害

薬に頼らず日光浴、運動

高齢者の不眠症は、日常生活や在宅介護の工夫で改善できることがあります。香川大医学部教授の中村祐さん(60)「精神科医」に具体的な方法を聞きまし。

昼間は外出 夕食後に風呂

体内時計は朝に強い光を浴びると進み、夜に強い光を浴びると遅れます。体内時計の周期は1日約25時間です。実生活と約1時間のズレがあります。朝、日光を浴びると、メラトニンが分泌され、睡眠の改善や防止につながります。メラトニンは、強い光を浴びると夜間の分泌が増えますが、夜に強い光を浴びると分泌は止まります。夜は眠りやすくなる。

介護のコツ

- 高齢者の不眠症対策
1 昼間は日光に十分当たる
2 昼寝は30分程度にする
3 午後3時以降は、コーヒーや緑茶を飲まない
4 夕方に軽い運動をする
5 夕食後に入浴し、体を温める
6 規則正しい生活
認知症高齢者に必要な対応
● 病気の経過観察と治療
● かかりつけ医に相談し、薬は必要最小限にする
● 就寝前の水分摂取を調整する
● 物音がしないなど、居住環境を調整する

- 今回のポイント
● 朝起きたらカーテンを開け、昼間は外出して日光に当たる
● 長時間の昼寝は夜の睡眠の妨げとなる。寝起きは転倒リスクが高まる
● 認知症の人は調理や掃除など日中の活動を増やし、生活に張りを持たせよう。

対オミクロン 各国手探り

新型コロナウイルスの新たな変種オミクロン種の拡散が止まらず、既存ワクチンや治療薬の有効性が疑問視されている。「オミクロン」は、感染力が非常に強い。ワクチンや治療薬の有効性が疑問視されている。各国は手探りで対応している。

ワクチン、治療薬に楽観と悲観

新規開発進む ワクチン、治療薬に楽観と悲観
「オミクロン」は、感染力が非常に強い。ワクチンや治療薬の有効性が疑問視されている。各国は手探りで対応している。

再生への船出 新・立憲民主党

2日、立憲民主党・衆議院本代表兵衛孝一、志位和夫、長谷川清、山本太郎ら、再生への船出を誓った。

野党共闘 共産か連合か 板挟み続く

野党共闘を巡る立憲民主、共産の両党党首の発言
「共産との間で協力関係の合意は、現時点ではまだない」と兵衛氏は述べた。一方、山本氏は「共産との間で協力関係の合意は、現時点ではまだない」と述べた。

最長で半年間

子ども給付金5万円分

政府が経済対策で実施する18歳以下の子どもへの10万円相当の給付のうち、入学や新学期に合わせて来春に配る5万円分のクーポンは、有効期間が最長で半年間となる。政府が2日、公明党との会合で明らかにした。クーポンが確実に消費に回るようにするのが狙いだ。具体的な有効期間は自治体が定める。政府は有効期間を最長半年とした理由について、半年を超えると、資金決済法の規制対象となり、利用者の負担が増える。