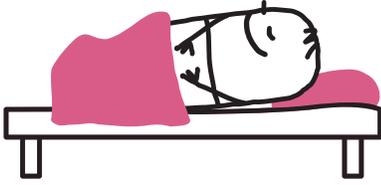


睡眠について

SLEEPING



なぜこうなってしまうのか？

アルツハイマー病や認知症の人に見られる傾向：

- 脳の変化が体内時計に影響を与え、夜間に目が冴えたり、昼間に眠くなったりする。
- 関節炎の痛みや、他の病気の影響で眠れなくなる事がある。
- 夜間トイレに行く。
- 眠っている時に呼吸がしにくい。(この様な場合、大きなイビキをかく事がある)
- 落ち込んだり、心配して眠れない。

睡眠障害はアルツハイマー病や認知症の人に起こりやすい問題です。多くの人が夜ゆっくり休めず、日中に疲れを感じます。睡眠不足は他の病気にもつながります。

あなたにできることは？

一定のスケジュールを保つ

- 毎朝、同じ時間に同じように1日を始める。
- 日中は出来るだけ活動的にさせるー散歩、園芸など、日中にできる活動が良い。
- 遅い時間の昼寝は避ける。
- 寝る前にリラックス出来ることをし、習慣にする。
- 周りの人と一緒にできる活動を探す。
- デイケアセンターなどの利用も考慮する。

その他に出来ること

- 日中は出来るだけ日光や照明で明るくする。
- 本人がどうしても起きていたい場合は、無理矢理就寝させない。
- 夜間は全ての環境を静かで暗いものにしておく。
- 午後2時以降はコーヒー、お茶、ソーダなど、カフェインを含む飲み物を避ける。
- 夜間は水分を摂り過ぎない。
- 事故を避けるため、トイレ内の電気は点けておく。
- マッサージが有効な場合もある。

この様な場合は医師に相談する

- 痛みがある。
- イビキが酷い。
- 頻繁にトイレに行く。
- 落ち込みが激しく、極端に神経質である。
- 医師の指示なく睡眠薬などの使用は避けましょう。睡眠薬は精神的混乱や転倒の原因になることもあります。



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2022 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL
(#90AL0002-01-00 & 90ADP10049)

