

高齢者の睡眠様態と日常生活行動に関する調査

○久保博子*

(*奈良女大)

目的：加齢に伴う身体機能の低下により、睡眠覚醒リズムの変化や中途覚醒の増加がみられることはよく知られている。一方、日中の生活行動と夜間睡眠との関連が指摘されている。そこで、高齢者の睡眠様態と日常生活行動を把握し、日中の日常生活行動が睡眠や睡眠覚醒リズム等との関連性を検討するためにアンケート調査と実測調査を実施した。

方法：アンケートは20歳以上の男女を対象として、学生の家族を中心に配布し、自記留置法、一部高齢者は聞き取り法にて調査を行った。調査内容は①対象者の属性、健康状態等基本事項、②睡眠時間や中途覚醒、居眠りや昼寝、睡眠満足度など日常睡眠、③スポーツ、^p地域文化活動、家事など日常生活活動、生活満足度などについてである。調査は1999年10月から12月にかけて行った。配布部数は600部で、青年群（大学生）210部、中年群（40才～64才）216部、高齢者群（65才以上）148部の計574部の有効回答を得た。若年・中年各4名、高齢者6名について睡眠時間と日常生活時間の実測調査を行った。

結果：①高齢群では就寝・起床時刻が早くなり中途覚醒・昼寝が増加するなどの睡眠様態が変化が認められたが、睡眠満足度は中年群や青年群に比べて高く、満足が70%程度であった。実測調査でもこの傾向が裏付けられた。②高齢者群では意識して体を動かしているものが多いが、エレベータをよく利用したり、スポーツを行っているものは少ない。③高齢者でスポーツ活動や地域・文化活動をしている人の方が睡眠時間が短く、居眠りや居眠りの頻度が少なく、若干睡眠満足度が高いことから、夜間に効率の良い睡眠がとれると考えられた。睡眠満足度と生活満足度の間には強い関連性が認められた。