

クスリに頼らず寝付く方法

また、国立長寿医療研究センターと味の素による'23年の研究では、「睡眠時間が長く、かつアミノ酸の摂取量が少ない高齢者は認知障害を発症しやすい」ことがわかっていて、アミノ酸は大豆などの豆類や肉、卵、乳製品に多く含まれているため、睡眠の不調を抱えている人は、これらの食品を多めに摂ることが、認知症の予防につながるかもしれない。

では「睡眠の質」をよくして、「脳のゴミ処理システム」をうまくはたらかせるには、どんな

方法があるのか。鳥取大学医学部保健学科・認知症予防学講座教授で、日本認知症予防学会理事長の浦上克哉氏が言う。

「いちばん大事なことは、睡眠のリズムをしつかりとつくることです。とくに高齢になると、昼間にあまり活動しないせいで夜に眠れない人や、寝る時間が早すぎるために、夜中に目が覚めてしまう人が少なくありません。寝る直前に運動をすると、かえって目が覚めてしまいますから、夕方に散歩などの軽い運動をして、夜10〜11時くらいに床

大豆は質のいい睡眠に欠かせないアミノ酸の優等生だ

につけば、朝まで目覚めずに眠りやすくなるはずですよ。

また、私が患者さんによく勧めるのは、睡眠薬よりもアロマセラピーです。鎮静作用のある真正ラベンダーやスイートオレングの香りのアロマオイルを嗅ぐと、脳の活動が落ち着いて深く眠れる。はなから「そんなの、効くはずがないだろう」と決めてつけてしまう人もいますが、過去に診た中には、アロマで睡眠薬の量を減らすことができた患者さんもありました」

睡眠とは、いわば脳をメンテナンスする時間だ。質のいい眠りこそ、認知症予防の基礎の基礎だと心得よう。

