

Slaapstoornissen in relatie tot een biologisch stress-systeem: de hypothalamus-hypofyse-bijnier as.

Slaapstoornissen komen vaak voor en hebben een grote invloed op de kwaliteit van leven.

Slaapstoornissen kunnen het gevolg zijn van een complex van factoren. Een van de factoren die een rol kan spelen is de dysregulatie van een biologisch stress systeem: de hypothalamus-hypofyse-bijnier as (HPA-as). Als het lichaam stress ervaart wordt door de HPA-as het hormoon cortisol geproduceerd. Cortisol is altijd aanwezig in het lichaam; de concentratie wisselt echter gedurende de dag en is het hoogst bij het wakker worden en neemt geleidelijk af een uur na het ontwaken. Bij jongere volwassenen worden vaker ook hogere spiegels cortisol gezien in de avond en vroege nacht, maar ook hogere spiegels in de ochtend in relatie met korte slaapduur en/of het hebben van slaapstoornissen. Deze relatie is veelal sterker in aanwezigheid van een depressie. Studies die tot nu toe bij ouderen gedaan zijn tonen geen consistent beeld.

Het doel van deze studie was dan ook inzicht te verkrijgen in de associatie tussen het functioneren van de HPA-as (cortisol) en slaapstoornissen bij ouderen, en om te onderzoeken of de aanwezigheid van depressie deze associatie verandert. Van de deelnemers aan de Nederlandse Studie naar Depressie bij Ouderen (NESDO) selecteerde wij 340 ouderen. Slaapstoornissen, gemeten met de Women's Health Initiative Insomnia Rating Score (WHIIRS) waren in 46% aanwezig; 32% sliep ≤ 6 uur per nacht in de afgelopen 4 weken, en 16% ≥ 9 uur/nacht. De cortisolwaarden bleken echter niet verschillend tussen de mensen met en zonder slaapstoornis, ook niet wanneer in deze analyses gecorrigeerd werd voor factoren die cortisol ook kunnen beïnvloeden (bv alcohol, pijn, veel lichamelijke ziekten hebben). Ook werd er geen relatie met cortisol gevonden wanneer gekeken werd naar mensen met verschillende slaapduur (≤ 6 uur, 7-8 uur, ≥ 9 uur/nacht). Kortom de HPA-as en daarmee het stresshormoon, cortisol, heeft zover we nu weten geen relatie met slaapstoornissen/slaapduur bij ouderen.

Belangrijk is dat er in de toekomst meer onderzoek gedaan wordt om het inzicht in slaapstoornissen bij zowel depressieve als niet-depressieve ouderen te vergroten, en daarmee (uiteindelijk) te kunnen komen tot betere behandeling.